

**DR. ROBERT
GLOVER**

¡BASTA YA DE SER UN

TIPO

LINDO!

**UN PLAN PROBADO PARA QUE OBTENGAS
LO QUE QUIERAS EN LA VIDA,
EL SEXO Y EL AMOR**



Lectulandia

Según el Dr. Robert Glover, un experto pionero en el **Síndrome del Tipo Lindo**, un *Tipo Lindo* es un hombre que cree que no está bien ser tal cual como es. Está convencido de que debe convertirse en lo que cree que los demás quieren que sea para ser querido, amado y ver sus necesidades satisfechas. También cree que debe ocultar cualquier cosa sobre sí mismo que pueda desencadenar una respuesta negativa en los demás.

Contrariamente a lo que el título podría parecer implicar, *¡Basta ya de ser un Tipo Lindo!* no enseña a los hombres cómo no ser agradables. El Dr. Glover muestra a los hombres cómo convertirse en lo que él llama **Hombres Integrados**. Ser integrado no significa ser diferente o mejor. Significa ser capaz de aceptar todos los aspectos de uno mismo. Un hombre integrado puede abrazar todo lo que lo hace único: su poder, su asertividad, su humor, su coraje y su misión, así como sus miedos, sus imperfecciones, sus errores, sus bordes ásperos y su lado oscuro.

Si estás listo para obtener lo que quieres en el amor, el sexo y la vida, *¡Basta ya de ser un Tipo Lindo!* te mostrará cómo.

Robert Glover

¡Basta ya de ser un Tipo Lindo!

Un plan probado para que obtengas lo que quieras en la vida, el sexo y el amor

ePub r1.0

XcUiDi 02-12-2023

Título original: *No More Mr. Nice Guy*
Robert Glover, 2013
Traducción: Checo De la Cueva

Editor digital: XcUiDi
ePub base r2.1

¡No más un Tipo Lindo! está dedicado a todos los hombres del mundo que han compartido conmigo sus vidas e historias y se han comprometido a convertirse en hombres íntegros.

Introducción

Cinco décadas de dramático cambio social y de virajes monumentales en la familia tradicional crearon una generación de hombres que han sido condicionados para buscar la aprobación de los demás.

A estos hombres yo les llamo *Tipos Lindos*. Usamos la forma con mayúsculas para diferenciar entre esta condición y la cualidad de ser “lindo”, porque ser lindo no siempre es malo.

(Este libro fue traducido en México, donde la palabra “lindo”, además de significar guapo o bien parecido, también sirve para denotar un carácter afable, atento y cariñoso, incluso dulce. N. del T.)

Los Tipos Lindos se preocupan por verse bien y por hacer las cosas “correctamente”. Son felices cuando hacen felices a los demás. Los Tipos Lindos evitan el conflicto como a la plaga, y hacen todo lo posible con tal de no alterar a las demás personas. En general son pacíficos y generosos. Los Tipos Lindos se preocupan especialmente por satisfacer a las mujeres y por ser distintos a otros hombres. En pocas palabras, *los Tipos Lindos creen que siendo buenos, dadivosos y cariñosos, a cambio serán felices y amados, y cubrirán sus necesidades.*

¿Suena demasiado bueno para ser verdad?

Lo es.

Durante los últimos años de mi práctica como psicoterapeuta me he encontrado con montones de Tipos Lindos frustrados y resentidos quienes luchan en vano por experimentar la felicidad que tanto ansían y que creen merecer. Esta frustración se debe al hecho de que *los Tipos Lindos han creído en un mito.*

Este mito es la esencia del síndrome del Tipo Lindo. El síndrome del Tipo Lindo representa la creencia de que si los Tipos Lindos son “buenos” entonces serán amados, se sentirán satisfechos, cubrirán sus necesidades y vivirán una vida libre de problemas. Cuando esta estrategia de vida no produce los resultados deseados, como sucede a menudo, los Tipos Lindos por lo general se esmeran todavía más en tratar de hacer las mismas cosas de

mejor manera. Debido al sentimiento de inutilidad y de desamparo que este patrón inevitablemente produce, los Tipos Lindos son a menudo cualquier cosa menos lindos.

Mi exploración sobre el síndrome del Tipo Lindo nació de mi propia frustración al tratar de hacer todo “bien” y aun así nunca conseguir lo que creía merecer. Era el típico “tipo sensible de la Nueva Era” y estaba orgulloso de serlo. Creía ser uno de los tipos más buenos que había, y sin embargo no era feliz.

Al explorar mis propios comportamientos de Tipo Lindo, como sobreproteger a los demás, dar para recibir, reparar situaciones de otros, mantener la paz, evitar el conflicto, buscar aprobación, ocultar mis errores, etc., comencé a notar que había muchos hombres con características similares en mis prácticas terapéuticas. Me di cuenta de que el guión que dominaba mi vida no era un incidente aislado, sino el producto de una dinámica social que afectaba a muchísimos hombres adultos.

Hasta este momento, muy pocos profesionales se han tomado en serio el problema del síndrome del Tipo Lindo u ofrecido una solución efectiva e integral. La referencia más antigua del síndrome del Tipo Lindo que he encontrado fue hecha por un profesional de la salud mental, Neill Scott, LMSW-ACP y grabada en una cinta en 1985. La cinta se titula “El Tipo Lindo y por qué siempre le va mal con las mujeres” (ver “Recursos sugeridos para Tipos Lindos en recuperación” al final del libro). La mayoría de las demás referencias a los Tipos Lindos, o al síndrome del Tipo Lindo, tratan el asunto de una forma cómica o presentando a los Tipos Lindos como víctimas indefensas.

Por eso fue que escribí *¡No más un Tipo Lindo!*.

Este libro muestra a los Tipos Lindos cómo dejar de buscar la aprobación y empezar a conseguir lo que quieren del amor, del sexo y de la vida. La información que presento en *¡No más un Tipo Lindo!* representa un plan probado para ayudar a los hombres a liberarse de los ineficaces patrones del síndrome del Tipo Lindo. Se basa en mi propia experiencia de recuperación y en mi trabajo con innumerables Tipos Lindos durante los últimos veinte años.

¡No más un Tipo Lindo! es descaradamente prohombres. Sin embargo, muchas mujeres han apoyado mi trabajo en este libro. Las mujeres que han leído el libro me dicen con regularidad que no sólo las ha ayudado a entender mejor a su Tipo Lindo, sino también a tener una mejor perspectiva sobre sí mismas.

La información y las herramientas que presento en «¡No más un Tipo Lindo!» funcionan. Si tú eres un Tipo Lindo frustrado, los principios presentados en las siguientes páginas cambiarán tu vida.

Con ellos lograrás:

- Aprender maneras efectivas de satisfacer tus necesidades
- Aprender a sentirte más poderoso y confiado
- Crear el tipo de relaciones íntimas que realmente quieres
- Aprender a expresar tus sentimientos y tus emociones
- Tener una vida sexual plena y excitante
- Aceptar tu masculinidad y construir relaciones significativas con otros hombres
- Vivir con todo tu potencial y volverte verdaderamente creativo y productivo
- Aceptarte tal como eres

Si esto te suena bien, entonces tu travesía hacia la liberación del síndrome del Tipo Lindo acaba de comenzar. Es tiempo de dejar de buscar aprobación y de comenzar a conseguir lo que deseas en el amor, en el sexo y en la vida.

Capítulo Uno

El síndrome del Tipo Lindo

“Soy un Tipo Lindo. Seguro uno de los mejores que conocerás jamás”

Jason, un quiropráctico de treinta y tantos años, comenzó su primera sesión de terapia individual con esta introducción. Jason describió su vida como “perfecta”, con la excepción de un gran problema: su vida sexual. Habían pasado varios meses desde la última vez que había tenido sexo con su mujer, Heather, y no parecía que las cosas fueran a cambiar pronto.

Jason habló abiertamente sobre su matrimonio, su familia y su sexualidad. Era un hombre afable y parecía alegrarse de tener la oportunidad de poder hablar acerca de sí mismo y de su vida.

Más que nada, Jason quería gustarle a la gente. Se veía a sí mismo como una persona muy generosa y dadivosa. Se sentía orgulloso de ser estable y de nunca perder los estribos. Reveló que le encantaba hacer feliz a la gente y que odiaba los conflictos. Para evitar hacer olas con su mujer, tendía a reprimir sus sentimientos y trataba de hacer todo “bien”.

Después de esta introducción, Jason sacó un pedazo de papel de su bolsillo y comenzó a desdoblarlo. Mientras lo hacía, manifestó que había escrito algunas cosas para no olvidarlas.

“Nunca puedo hacer nada bien”, comenzó, mirando su lista. “No importa cuánto me esfuerce, Heather siempre encuentra algún pero, y yo no merezco que me traten así. Intento ser un buen marido y un buen padre, pero nunca es suficiente”.

Hizo una pausa mientras consultaba su lista.

“Lo que sucedió esta mañana es un buen ejemplo”, continuó, “mientras Heather se alistaba para irse a trabajar yo levanté a Chelsie, nuestra bebé. Le di de desayunar y la bañé. La tenía lista, y yo mismo estaba a punto de

alistarme cuando entró Heather con esa mirada de siempre, y me di cuenta de que estaba en dificultades”.

“¿Por qué le pusiste eso? Ese es uno de los vestidos buenos”; dijo Jason, imitando el tono de la voz de su esposa. “No sabía que deseaba que vistiera a Chelsie con algo distinto. Después de todo lo que hice esta mañana para alistarla, lo había hecho todo mal”.

“Aquí hay otro ejemplo”, continuó Jason, “el otro día limpié la cocina y la dejé impecable. Llené el lavaplatos, lavé los sartenes y las ollas y fregué el piso. Creí que Heather apreciaría realmente lo que estaba haciendo para ayudar, pero antes de que terminara ella entró en la cocina y me preguntó: ‘¿Por qué no limpiaste primero las repisas?’ ¡Ni siquiera había terminado, por Dios! Pero en lugar de ver todo lo que sí había hecho y agradecermelo, se fijó en la única cosa que me faltaba por hacer”.

“Además, está la cuestión del sexo”, dijo Jason. “Jugueteamos unas cuantas veces nada más antes de casarnos porque ambos somos cristianos. El sexo es realmente importante para mí, pero a Heather simplemente no le interesa. Yo pensaba que cuando uno se casaba, supuestamente todo iría bien. Después de todo lo que hago por Heather, cualquiera pensaría que ella estaría dispuesta a darme la única cosa que en verdad quiero”.

“Hago mucho más que la mayoría de los otros tipos. Parece que siempre estoy dando mucho más de lo que recibo”. En ese momento, como si fuera un niño pequeño sentado en el sillón, Jason imploró: “Todo lo que quiero es ser amado y que me aprecien. ¿Acaso estoy pidiendo demasiado?”.

Algunos de los tipos más lindos que hay

Hombres como Jason llegan a mi consultorio con sorprendente regularidad. Estos tipos vienen en todas formas y tamaños, pero todos tienen la misma visión básica del mundo. Permíteme presentarte a algunos más.

Omar

La meta número uno de Omar es la de complacer a su novia. Sin embargo, ella se queja de que él nunca está disponible emocionalmente. De hecho, todas sus novias anteriores se han quejado de lo mismo. Como Omar se ve a sí mismo como muy generoso, no puede entender estas acusaciones. Proclama que su más grande gozo en la vida es hacer feliz a las demás personas. Incluso

lleva consigo un bípé para que sus amigos puedan ponerse en contacto con él cuando necesitan algo.

Todd

Todd se enorgullece de tratar a las mujeres con honestidad y respeto. Cree que esos rasgos lo hacen diferente de los demás hombres y que debería atraer a las mujeres hacia él. Aunque tiene muchas amigas es raro que salga con alguna chica. Las mujeres que conoce le dicen que es muy bueno para escuchar y a menudo lo llaman para contarle sus problemas. Le gusta saber que lo necesitan. Sus amigas le dicen constantemente que será “un gran partido” para alguna mujer afortunada, pero él no puede entender cómo, a pesar de la manera como trata a las mujeres, ellas se sientan más atraídas hacia tipos no tan buenos como él.

Bill

Bill es el tipo de persona a la que todo el mundo busca cuando necesita algo. La palabra “no” prácticamente no existe en su vocabulario. Repara los coches de las mujeres que asisten a su misma iglesia; entrena al equipo de la liga infantil de beisbol de su hijo; sus amigos lo llaman cada vez que alguno se cambia de casa, y cuida a su madre viuda cada tarde después del trabajo. Sin embargo, aunque se siente bien dando a los demás, parece que nunca recibe tanto como da.

Gary

La mujer de Gary frecuentemente tiene ataques de furia durante los cuales lo avergüenza y menosprecia verbalmente. Como él tiene miedo del conflicto y no quiere hacer olas, siempre evita traer a colación cualquier tema que pueda alterar a su mujer. Después de una pelea él es el primero en disculparse. Dice que no recuerda que su mujer le haya pedido perdón ni una sola vez por su manera de comportarse. Sin embargo, a pesar del constante conflicto, Gary dice que la ama y que haría cualquier cosa por complacerla.

Rick

Rick es un homosexual de cuarenta años que tiene una relación seria con un alcohólico. Vino a consulta para ayudar a Jay, su pareja, quien tiene un problema con la bebida. Rick se queja de que pareciera su responsabilidad que las cosas siempre estén en orden. Tiene fe en que si puede ayudar a Jay a mantenerse sobrio, logrará por fin tener la clase de relación que siempre ha querido.

Lyle

Lyle es un cristiano devoto que siempre trata de hacer todo bien. Enseña los domingos en la iglesia y es un miembro del consejo ahí mismo. No obstante, desde su adolescencia ha luchado con su adicción a la pornografía. Se masturba compulsivamente, con frecuencia de tres a cuatro veces al día. Diariamente pasa horas mirando sitios web de sexualidad explícita en Internet. Le da terror de sólo pensar que si alguien se da cuenta de sus compulsiones sexuales, su vida se verá destruida. Trata de controlar su problema orando y leyendo la Biblia, aunque ninguno de estos métodos le ha dado resultado alguno.

José

José, un consultor financiero de casi cuarenta años, ha pasado los últimos cinco años en una relación con una mujer a la que él considera necesitada y dependiente. Comenzó a pensar en terminar la relación desde el día que ella se mudó a vivir con él, pero le da miedo pensar que ella no podrá llegar a ningún lado si él la abandona. Aunque ha hecho varios intentos fallidos por terminar, en cada ocasión ella se convierte en un “mar de lágrimas”, de manera que siempre vuelven. José pasa casi cada hora que está despierto tratando de descubrir la manera de salirse de la relación sin herir a su novia, o sin que él termine siendo el malo de la película.

¿Quiénes son estos hombres?

Aunque todos estos hombres son únicos, todos comparten el mismo guión de vida: *creen que si son “buenos” y hacen todo “bien” serán queridos, cubrirán sus necesidades y tendrán una vida libre de problemas.* Este intento de ser buenos, por lo general, implica tratar de eliminar u ocultar ciertas cosas

sobre sí mismos (como sus errores, sus necesidades y sus emociones) y convertirse en lo que ellos creen que los demás esperan que sean (generosos, dispuestos, pacíficos, etcétera).

Yo los llamo ***Tipos Lindos***.

Hasta ahora no hemos puesto mucha atención en los Tipos Lindos, pero están por todas partes.

- Es el pariente que deja que su mujer maneje todo.
- Es el tipo que hace cualquier cosa por los demás, pero cuya vida parece estar hecha un desastre.
- Es el tipo que frustra a su novia o esposa porque le teme tanto al conflicto que las cosas nunca se resuelven.
- Es el jefe que le dice a una persona lo que ésta quiere escuchar, y luego se da la vuelta para complacer a otra.
- Es el hombre que deja que todo el mundo le pase por encima porque no quiere causar problemas.
- Es el tipo confiable con el que todos pueden contar en la iglesia o en el club, que nunca dice “no”, y que no se atreve a decirle a nadie que se siente obligado.
- Es el hombre cuya vida parece estar bajo control hasta que ¡bum!, un día explota y lo destruye todo.

Características de los Tipos Lindos

Cada Tipo Lindo es único, pero todos comparten un conjunto de características similares. Estos rasgos son el resultado de un guión, a menudo formado en la infancia, con el cual rigen sus vidas. Mientras otros hombres sólo tienen uno o dos de estos rasgos, los Tipos Lindos parecen tener una cantidad significativa de ellos.

Los Tipos Lindos son dadivosos. Frecuentemente dicen que se sienten bien cuando dan a los demás. Creen que su generosidad es señal de cuán buenos son, y que hará que los demás los quieran y aprecien.

Los Tipos Lindos reparan y protegen. Si alguna persona tiene un problema, una necesidad, está enojada, deprimida o triste, los Tipos Lindos intentan frecuentemente resolver o reparar la situación (por lo general sin que nadie se los pida).

Los Tipos Lindos buscan la aprobación de los demás. Un rasgo universal del síndrome del Tipo Lindo es la búsqueda de validación por parte de otras personas. Todo lo que hace o dice un Tipo Lindo está calculado hasta

cierto punto para obtener la aprobación de alguien, o evitar su desaprobación. Esto aplica especialmente en sus relaciones con mujeres.

Los Tipos Lindos evitan los conflictos. Buscan mantener su mundo en un estado de armonía, para lo cual evitan hacer olas o molestar a la gente.

Los Tipos Lindos creen que deben ocultar sus defectos visibles y sus errores. Estos hombres tienen miedo de que los demás se enojen con ellos, de que los avergüencen o de que los dejen por cometer algún error o mostrar algún defecto.

Los Tipos Lindos buscan la manera “correcta” de hacer las cosas. Creen que existe una clave para tener una vida feliz y libre de problemas. Están convencidos de que si tan sólo pudieran descubrir la manera de hacer todo bien, jamás tendrían ningún problema.

Los Tipos Lindos reprimen sus sentimientos. Los Tipos Lindos tienden a analizar en vez de sentir. Pueden ver los sentimientos como una pérdida de tiempo y de energía. Con frecuencia tratan de mantener sus emociones equilibradas.

Los Tipos Lindos a menudo tratan de ser diferentes a sus padres. Muchos Tipos Lindos cuentan haber tenido padres no disponibles, ausentes, pasivos, irritables, mujeriegos o alcohólicos. No es extraño que, en algún momento de sus vidas, estos hombres tomen la decisión de ser completamente distintos a sus padres.

Los Tipos Lindos con frecuencia se sienten mejor relacionándose con mujeres que con hombres. Debido al condicionamiento que recibieron en su niñez, muchos Tipos Lindos tienen pocos amigos varones. Los Tipos Lindos buscan frecuentemente la aprobación de las mujeres y se convencen a sí mismos de que son distintos a los demás hombres. Les gusta pensar que no son egoístas, irritables o abusivos, características que ellos asignan a los “otros” hombres.

Los Tipos Lindos tienen problemas para priorizar sus necesidades. Estos hombres sienten a menudo que es egoísta poner sus necesidades en primer lugar. Creen que es una virtud poner las necesidades de los demás por delante de las suyas propias.

Los Tipos Lindos con frecuencia hacen de sus parejas sus centros emocionales. Muchos Tipos Lindos cuentan que sólo se sienten felices si sus parejas están felices. Es por esto que a menudo enfocan una tremenda cantidad de energía en sus relaciones íntimas.

¿Qué tiene de malo ser un Tipo Lindo?

Podríamos sentirnos tentados a minimizar el problema del síndrome del Tipo Lindo. Después de todo, ¿cómo podría ser tan malo ser bueno? Igual podríamos reírnos del comportamiento al estilo Marvin Milquetoast* de estos tipos, como los vemos en las tiras cómicas o en programas de televisión. Puesto que en sí los hombres representan un objetivo fácil en nuestra cultura, la caricatura de un tipo sensible podría ser más un objeto de entretenimiento que de preocupación.

* **Marvin Milquetoast** era un personaje de cómic estadounidense de carácter débil, indeciso, sensible y cobarde. Como referencia en México, podemos citar al personaje *Gutierritos*, de la telenovela del mismo nombre, personalizado por el actor Rafael Banquells. (N. del T.)

Los Tipos Lindos frecuentemente tienen problemas para comprender la profundidad y la seriedad de sus creencias y comportamientos. Cuando comienzo a trabajar con este tipo de hombres, casi sin excepción todos preguntan: “¿Qué tiene de malo ser un Tipo Lindo?”.

Después de haber tomado este libro en tus manos y de darle vueltas al título, tal vez te estés preguntando lo mismo.

Al ponerles a estos hombres la etiqueta de Tipo Lindo, no me estoy refiriendo tanto a su comportamiento en general, como al profundo sistema de creencias que tienen acerca de sí mismos y del mundo que los rodea. Estos hombres han sido condicionados a creer que si son “lindos”, serán amados, cubrirán sus necesidades, y vivirán una vida llena de armonía.

El término *Tipo Lindo* en realidad es poco apropiado, ya que los Tipos Lindos a menudo son cualquier cosa menos lindos. He aquí algunos de sus rasgos menos agradables:

Los Tipos Lindos son deshonestos. Estos hombres ocultan sus errores, evitan conflictos, dicen lo que la gente espera escuchar y reprimen sus sentimientos. Estas características hacen que los Tipos Lindos sean fundamentalmente deshonestos.

Los Tipos Lindos son reservados. Debido a que su impulso los lleva a buscar aprobación, los Tipos Lindos ocultan todo lo que ellos creen que pueda causar alguna molestia a alguien. El lema del Tipo Lindo es, “si no tienes éxito la primera vez, oculta la evidencia”.

Los Tipos Lindos están compartimentados. Son expertos en armonizar piezas contradictorias de información acerca de ellos mismos y separarlas en

compartimientos individuales en sus mentes. De esta manera, un hombre casado puede crear su propia definición de fidelidad que, por ejemplo, le permita negar haber tenido una aventura amorosa con su secretaria, argumentando que nunca llegaron al coito.

Los Tipos Lindos son manipuladores. Tienden a vérselas negras cuando tratan de priorizar sus necesidades y les cuesta mucho trabajo pedir de manera clara y directa lo que quieren, lo cual crea un sentimiento de impotencia. Es por esto que a menudo recurren a la manipulación cuando intentan satisfacer sus necesidades.

Los Tipos Lindos son controladores. Una prioridad de suma importancia para ellos es mantener su mundo en armonía, lo que genera una necesidad constante de controlar a las personas y las cosas a su alrededor.

Los Tipos Lindos *dan para recibir*. Aunque tienden a ser generosos dadores, a menudo lo hacen con condiciones inconscientes y calladas. Quieren que los aprecien, obtener algún tipo de retribución, que alguien deje de estar enojado con ellos, etcétera. A menudo hablan de sentirse frustrados o resentidos como resultado de dar mucho y de aparentemente recibir tan poco a cambio.

Los Tipos Lindos son pasivo-agresivos. Los Tipos Lindos tienden a expresar su frustración y resentimiento indirectamente, con muchos rodeos y de maneras poco agradables. Esto incluye desaparecerse, olvidarse de cosas, llegar tarde, no cumplir con lo dicho, no poder tener una erección, eyacular demasiado rápido, y repetir los mismos desagradables comportamientos aun después de haber prometido no volver a hacerlo nunca más.

Los Tipos Lindos están llenos de rabia. Aunque frecuentemente niegan el hecho de que sí llegan a enojarse, toda una vida de frustración y de resentimiento ocasiona que la rabia reprimida se acumule como en una olla de presión muy adentro de estos hombres. Esta furia tiende a hacer erupción en los momentos más inapropiados y menos esperados.

Los Tipos Lindos son adictos. El comportamiento adictivo cumple la función de aliviar el estrés, de alterar el humor o de mitigar el dolor. Como los Tipos Lindos tienden a guardarse tanto adentro, en algún momento todo eso tiene que salir. Uno de los comportamientos más adictivos de los Tipos Lindos es la compulsión sexual.

Los Tipos Lindos tienen problemas para establecer límites. Muchos de ellos tienen problemas para decir “no”, “detente” o “no lo voy a hacer”. A menudo se sienten como víctimas indefensas y ven a la otra persona como la causa de los problemas que ellos mismos experimentan.

Los Tipos Lindos a menudo se aíslan. Aunque desean ser amados y gustar a los demás, su comportamiento hace que en verdad sea difícil para la gente acercarse a ellos.

Los Tipos Lindos a menudo se sienten atraídos hacia gente y situaciones que requieren ayuda. Este comportamiento es comúnmente el resultado del condicionamiento recibido durante su niñez, su necesidad de verse bien, o su búsqueda de aprobación. Por desgracia, esta tendencia casi garantiza que los Tipos Lindos pasen la mayor parte del tiempo apagando fuegos y haciéndose cargo de las crisis de otras personas.

Los Tipos Lindos con frecuencia tienen problemas en las relaciones íntimas. Aunque los Tipos Lindos casi siempre ponen un énfasis tremendo en esta parte de sus vidas, sus relaciones íntimas son a menudo una fuente de lucha y frustración. Por ejemplo:

- Son malos para escuchar en general, pues están demasiado ocupados pensando en cómo defenderse o en cómo arreglar el problema de la otra persona.
- Como tienen tanto miedo al conflicto, es común que sean deshonestos y que estén poco dispuestos a llevar la solución de un problema hasta el fin.
- No es raro que formen relaciones con parejas a quienes consideran “proyectos” o “diamantes en bruto”. Cuando estos proyectos no brillan como ellos esperaban, entonces los Tipos Lindos le echan la culpa a su pareja por estorbarles en su camino a la felicidad.

Los Tipos Lindos tienen problemas con la sexualidad. Aunque la mayoría de los Tipos Lindos niegan tener problemas con el sexo, todavía me falta conocer a alguno que no esté insatisfecho con su vida sexual, que no tenga alguna disfunción sexual (que no pueda tener o mantener una erección o que eyacule demasiado rápido) o que no haya tenido un comportamiento sexual cuestionable (amoríos, prostitución, pornografía, masturbación compulsiva, etcétera.)

Por lo general, los Tipos Lindos son sólo relativamente exitosos. La mayoría de Tipos Lindos que he conocido han sido talentosos, inteligentes y moderadamente exitosos. Sin embargo, casi sin excepción, no llegan a desarrollar todo su potencial.

“Pero parecía ser tan lindo...”

No es extraño que la gente confunda inocentemente las características pasivas, agradables y generosas del Tipo Lindo con las de un individuo sano. Para muchas mujeres, el Tipo Lindo parece inicialmente ser un gran partido, ya que es diferente a los demás hombres con los que han estado.

Por desgracia, los rasgos negativos listados arriba encuentran una manera de colarse en las vidas y en las relaciones personales de los Tipos Lindos. *Como resultado de eso, estos hombres tienden a oscilar entre ser lindos y no ser tan lindos.* He escuchado a muchas esposas, socios y novias describir las cualidades de los Tipos Lindos, como similares a las del Dr. Jekyll y del Sr. Hyde.

“Puede ser maravilloso, o puede herirme profundamente. Lo mismo tiene pequeños detalles, como recoger a los niños de la escuela y preparar la cena cuando yo tengo que trabajar horas extras, como de repente hacerme una escena diciendo que nunca estoy sexualmente disponible para él”.

“Todo el mundo piensa que es un tipo súper agradable y que yo tengo mucha suerte de tenerlo a mi lado, pero no saben cómo es en realidad. Siempre está ayudando a la gente con sus coches u otras cosas que necesitan reparación, pero cuando yo le pido que haga algo, me dice que nunca me puede hacer feliz, y que soy quejumbrosa y controladora como su madre”.

“Constantemente está tratando de complacerme. Hace cualquier cosa por mí, excepto estar realmente cuando lo necesito. Me acompaña a hacer las compras aunque no tenga ganas, y se la pasa todo el tiempo enfurruñado, lo cual me hace sentir miserable. Me gustaría que algunas veces me dijera ‘no’”.

“Jamás me dice nada cuando algo le molesta. Se lo guarda y lo acumula como si fuera una olla de presión. No tengo ni idea de cuándo algo le está causando un malestar. De repente explota y terminamos peleando. Si tan sólo me contara cuándo está molesto por algo, las cosas serían mucho más fáciles”.

“Cuando trato de hablar con él acerca de algo que me molesta, él trata de arreglar las cosas. Cree que si yo hiciera todo a su manera, se resolverían todos mis problemas. Siempre me dice que soy muy negativa y que nunca puede hacerme feliz. Todo lo que quiero es que él me escuche”.

“Después de tantos hombres horribles que había conocido, pensé que finalmente había encontrado a alguien en quien podía confiar. A los cinco años de casados, descubrí que era adicto a la pornografía y a los espectáculos de *striptease*. Estaba devastada. Jamás lo hubiera pensado”.

“Me gustaría tener una varita mágica para quedarme con todas sus cosas buenas y hacer desaparecer las malas”.

El hombre íntegro

Después de unirse a un grupo de terapia de *¡No más un Tipo Lindo!*, Gil, un agradable hombre que acababa de cumplir cincuenta años, reveló que su mujer lo apoyaba para que se uniera al grupo. Sin embargo, él albergaba un miedo oculto al pensar que ella se podría molestar con lo que parecía implicar el nombre del grupo: “Cómo dejar de ser un Tipo Lindo y convertirse en un patán”. Con el uso de la lógica típica del Tipo Lindo, Gil se cuestionaba si alguna mujer apoyaría el que los hombres se volvieran “patanes”.

Los Tipos Lindos tienden a pensar en blanco o en negro: la única alternativa a ser buena “onda” que pueden encontrar, es la de ser “patanes” o “desgraciados”. Con frecuencia les recuerdo a los Tipos Lindos que los extremos no son sanos, por lo que volverse “patán” no es la respuesta.

La recuperación del síndrome del Tipo Lindo no se trata de pasar de un extremo al otro. El proceso de liberación de los patrones del Tipo Lindo no implica volverse “malo”, sino más bien volverse “íntegro”.

Ser un hombre íntegro significa ser capaz de aceptar todos los aspectos de uno mismo. Un hombre íntegro es capaz de aceptar todo aquello que lo hace único: su poder, su firmeza, su coraje, su pasión, así como sus imperfecciones, sus errores y su lado oscuro.

Un hombre íntegro posee muchos de los siguientes atributos:

- Tiene un fuerte sentido de sí mismo. Le gusta ser tal como es.
- Se responsabiliza por satisfacer sus necesidades.
- Se siente cómodo con su masculinidad y su sexualidad.
- Tiene integridad. Hace lo que está bien, no lo que le conviene.
- Es un líder. Está dispuesto a proveer y proteger a aquellos a los que quiere.
- Es claro, directo y expresa bien sus sentimientos.
- Puede ser cariñoso y dadivoso sin sentir que debe preocuparse demasiado por los demás o arreglarles sus problemas.
- Sabe cómo establecer límites y no tiene miedo de actuar ante el conflicto.

Un hombre íntegro no lucha por ser perfecto o por ganar la aprobación de los demás. En vez de eso se acepta como es, con todas sus imperfecciones. Un hombre íntegro acepta ser perfectamente imperfecto.

Hacer la transformación de un Tipo Lindo a un hombre íntegro no se da con sólo tratar con más ahínco de ser un hombre bueno. La liberación del síndrome del Tipo Lindo exige aceptar una manera totalmente distinta de

verse a sí mismo y al mundo, así como un cambio completo en su paradigma personal. Permíteme explicarme.

Paradigmas

Un paradigma es el mapa de carreteras que usamos para hacer el viaje de nuestra vida. Todo el mundo usa estos mapas y todos asumimos que el que estamos usando está actualizado y es preciso.

Los paradigmas operan a menudo a nivel inconsciente, pero determinan a gran escala nuestras actitudes y comportamientos. Sirven como un filtro con el que procesamos las experiencias de la vida. Los datos que no encajan en nuestro paradigma son eliminados y nunca llegan a nuestra mente consciente. La información que sí encaja se magnifica con el proceso, con lo cual se añade un apoyo aún mayor a una cierta manera de pensar y creer.

Los paradigmas, al igual que los mapas de carreteras, pueden ser excelentes herramientas que nos ayudan a acelerar nuestro viaje. Por desgracia, si son anticuados o imprecisos, nos pueden mandar en la dirección equivocada, o hacernos dar vueltas y vueltas sin resultados por el mismo viejo vecindario. Cuando esto pasa, a menudo tratamos de esforzarnos más por encontrar el destino deseado, a la vez que nos sentimos más y más frustrados. Aunque un individuo que sigue un paradigma anticuado e impreciso pueda pensar que su comportamiento es bastante lógico, tal vez los que están a su alrededor se pregunten en qué diablos estará pensando él para comportarse como lo hace.

La mayoría de los paradigmas se desarrollan cuando somos jóvenes, ingenuos y relativamente indefensos. Con frecuencia se basan en interpretaciones incorrectas de experiencias infantiles. Como a menudo son inconscientes, rara vez los evaluamos o los actualizamos. Por desgracia, estos paradigmas se asumen como si fueran cien por ciento precisos, aun cuando no sea así.

El inefectivo paradigma del Tipo Lindo

El paradigma del Tipo Lindo funciona así:

*“Si puedo ocultar mis defectos y convertirme en lo que creo que los demás quieren que sea, **entonces** seré amado, satisfaré mis necesidades y tendré una vida libre de problemas”.*

Aunque este paradigma no es efectivo, los Tipos Lindos solamente encuentran una alternativa: **intentarlo con más ahínco**.

Es notorio lo lentos que son los Tipos Lindos para aprender y lo rápidos que son para olvidar cuando sus paradigmas son desafiados. Se inclinan a aferrarse a sistemas de creencias que han probado ser consistentemente impracticables, y que, sin embargo, están tan grabados en sus mentes inconscientes que pensar en retarlos equivale a pecar. Es difícil para los Tipos Lindos considerar hacer algo diferente, aun cuando lo que hacen no esté funcionando.

Jason, de cuyas dificultades sexuales con su esposa Heather hablé al principio del capítulo, es un buen ejemplo de la frustración que puede resultar del paradigma de un Tipo Lindo. Jason tuvo un padre controlador y perfeccionista que les hizo exigencias poco realistas a él y a sus hermanos. Su padre creía que sólo existía una manera correcta de hacer las cosas; la suya. La madre de Jason era una mujer dependiente que vivió su vida a través de la de sus hijos. Cuando estaba falta de cariño, sofocaba a sus hijos, pero cuando los niños tenían necesidades, por lo general estaba demasiado afligida para responderles.

Jason aprendió a sobrellevar la experiencia de su niñez desarrollando un paradigma que incluía:

- Creer que si podía comprender cómo hacer todo correctamente, podría cosechar la aprobación de su padre y evitar sus críticas.
- Creer que si respondía a las necesidades de su madre siendo atento y cariñoso, ella estaría disponible cuando él tuviera necesidades.
- Creer que si nunca causaba problemas, obtendría amor y aprobación.
- Creer que si ocultaba sus errores, nadie se enojaría jamás con él.

Cuando era niño, Jason era demasiado ingenuo e impotente como para darse cuenta de que, sin importar lo que hiciera, nunca cubriría las expectativas de su padre. De igual forma, sin importar cuánto diera, su necesitada madre jamás estaría disponible para darle su amor. Él no podía ver que, en realidad, no había manera de hacer todo correctamente y que, independientemente de cuán bien escondiera sus defectos o errores, la gente iba a seguir enojándose con él.

Aunque el mapa carretero de su niñez no logró llevarlo en la dirección deseada, la única opción que él podía ver era la de seguir tratando de hacer lo mismo, de mejor manera. La única cosa que su paradigma logró fue distraerlo de sus sentimientos de miedo, de falta de valor y de incompetencia.

En la edad adulta, Jason trató de aplicar este paradigma de la niñez a su relación con su mujer. Al igual que su madre, su esposa sólo podía ser atenta con él cuando estaba necesitada emocionalmente. Al igual que su padre, ella podía ser crítica y controladora. Al aplicar su mapa carretero infantil a su matrimonio, tratando de hacerlo todo bien, de ser atento, cariñoso y nunca causar problemas, Jason creó la ilusión de que podría hacer que su esposa lo aprobara, estuviera disponible sexualmente cuando él quisiera, y que nunca se enojara. Su defectuoso paradigma le impidió ver que, sin importar lo que hiciera, algunas veces su mujer se mostraría fría, otras, crítica, otras no estaría disponible, y que incluso tal vez él necesitaba que ella se comportara a veces así. Aun cuando su paradigma fuera tan ineficaz en la edad adulta como lo había sido en la niñez, la única opción de Jason parecía ser la de seguir intentando hacerlo todo bien, con más ganas.

Hacer algo diferente

Uno de mis capítulos favoritos de *Seinfeld* (serie cómica norteamericana; N. del T.) es aquel en el que George decidió cambiar su vida haciendo todo lo opuesto a lo que comúnmente hacía. Irónicamente, al hacer todo lo opuesto, se consiguió una novia hermosa y un trabajo con los Yankees de Nueva York. Aunque hacer todo lo opuesto puede no ser la respuesta para liberarse del síndrome del Tipo Lindo, hacer algunas cosas diferentes sí lo es.

Durante los últimos años he visto a incontables hombres “hacer algo diferente”, aplicando los principios contenidos en este libro. Estos hombres se han transformado, de ser individuos resentidos, frustrados e incapaces, a ser individuos firmes, con poder y felices.

Al igual que George en el show de *Seinfeld*, cuando los Tipos Lindos deciden hacer un cambio, cosas interesantes comienzan a suceder. Entre estas cosas, he visto a estos hombres:

- Aceptarse tal y como son
- Usar sus errores como valiosas herramientas de aprendizaje
- Dejar de buscar la aprobación de los demás
- Experimentar relaciones amorosas e íntimas

- Hacer de sus necesidades una prioridad
- Encontrar gente que pueda y tenga ganas de ayudarlos a satisfacer sus necesidades
- Aprender a dar sensatamente y sin esperar nada a cambio
- Enfrentar sus miedos
- Desarrollar integridad y honestidad
- Establecer límites
- Construir relaciones significativas con otros hombres
- Crear relaciones más sanas y satisfactorias con las mujeres
- Experimentar sus sentimientos y expresarlos
- Lidiar con los problemas de manera directa
- Encontrar paz en las cambiantes complejidades de la vida

Pedir ayuda

Los Tipos Lindos creen que deben ser capaces de hacer todo por ellos mismos. Tienen grandes dificultades para pedir ayuda y tratan de ocultar cualquier signo de imperfección o debilidad. Liberarse del síndrome del Tipo Lindo supone revertir este patrón.

La recuperación del síndrome del Tipo Lindo depende de revelarse a sí mismo y de recibir apoyo de gente segura. Es esencial, por consiguiente, que los hombres que quieran liberarse del síndrome del Tipo Lindo encuentren gente segura que los asista en este proceso.

Yo aliento a los Tipos Lindos en recuperación a comenzar este proceso con un terapeuta, un grupo de terapia, un grupo de doce pasos, un líder religioso, o un amigo cercano. Como los Tipos Lindos tienden a buscar la aprobación de las mujeres, yo los invito enérgicamente a empezar este proceso con hombres. Para algunos Tipos Lindos, el concepto de “hombres seguros” puede parecer una contradicción, pero lo recomiendo ampliamente de todos modos.

Yo he dirigido grupos terapéuticos para Tipos Lindos en recuperación por varios años. Algunos de los aspectos más significativos de mi propia recuperación del síndrome del Tipo Lindo (incluso antes de que yo supiera lo que esto significaba) ocurrieron en el contexto de los grupos de doce pasos y de los grupos terapéuticos. Aunque estoy seguro de que sin la ayuda de un grupo es posible liberarse del síndrome del Tipo Lindo, ésta es la herramienta más efectiva que conozco para facilitar el proceso de recuperación.

Actividades de liberación

Si te reconoces a ti mismo o a alguien querido en lo que has leído hasta ahora, continúa leyendo. Este libro presenta una guía práctica y efectiva para liberarse de los efectos negativos del síndrome del Tipo Lindo. Este programa ha funcionado para infinidad de hombres, y puede funcionar para ti o para alguien a quien tú estimes.

Para facilitar este proceso, presento numerosas *Actividades de liberación* a lo largo del libro.

Estas actividades de liberación sirven para facilitar el cambio de paradigma necesario para recuperarse del síndrome del Tipo Lindo. No sólo ayudan a los Tipos Lindos en recuperación a entender de dónde vienen sus paradigmas, sino que los ayudan a reemplazarlos por unos más precisos y actuales. Estas tareas también llevan a los Tipos Lindos a comenzar a hacer las cosas de manera diferente.

Actividad de liberación 1

Anota tres posibles personas o grupos seguros que puedan darte apoyo en tu recuperación del síndrome del Tipo Lindo. Si no viene nadie a tu mente, busca consejeros o grupos de ayuda en el directorio telefónico. Escribe tres nombres y números de teléfono y llámalos al terminar este capítulo. Si trabajas para alguna compañía que cuente con un programa de asistencia al empleado, este podría ser otro recurso. Si conoces a alguien que haya asistido a terapia o a un grupo terapéutico, pídele información. Si tienes acceso a Internet, puedes buscar grupos de doce pasos o grupos de apoyo.

Actividad de liberación 2

¿Por qué puede parecer racional que una persona elimine o esconda ciertas cosas de sí misma y trate de convertirse en algo diferente, a menos que exista una fuerte razón para hacerlo? ¿Por qué las personas tratan de cambiar la manera en cómo son en realidad? Toma un tiempo para pensar en esto. ¿Tu comportamiento es en verdad tuyo, o es el de alguien que conoces?

Advertencia

Antes de que decidas aplicar los principios presentados en este libro, debo prevenirte sobre dos cosas. La primera es que el programa de recuperación presentado en *¡No más un Tipo Lindo!* no se trata sólo de algunas buenas ideas que uno prueba para ver si funcionan, sino que representa un reto para lo que todos los Tipos Lindos creen que deben hacer para conseguir amor, satisfacer sus necesidades y mantener su mundo en paz.

Liberarse del síndrome del Tipo Lindo supone un cambio radical en la perspectiva y en el comportamiento. Tratar de hacer todo a medias sólo resultará en un sufrimiento innecesario.

La segunda es que liberarse del síndrome del Tipo Lindo afectará significativamente tus relaciones personales. Si estás actualmente en una relación, yo te invito a que le pidas a tu pareja que lea contigo este libro. El programa de recuperación presentado en *¡No más un Tipo Lindo!* va a afectarte a ti, así como a aquellos a tu alrededor, de forma significativa. Aunque es posible que tu pareja te apoye respecto a hacer cambios positivos, tal vez éstos puedan asustarla al inicio. Leer juntos este libro puede hacer más fácil esta transición.

Dejando a un lado estas advertencias, si lo que has leído hasta ahora tiene sentido para ti, continúa leyendo. Los siguientes capítulos contienen información que puede ayudarte a liberarte del síndrome del Tipo Lindo, y a comenzar a conseguir lo que quieres en el amor y en la vida.

Capítulo Dos

Cómo se hace un Tipo Lindo

El capítulo anterior lo concluí con las preguntas: “¿Por qué puede parecer racional que una persona elimine u oculte ciertas cosas de sí misma y trate de convertirse en algo diferente, a menos que exista una fuerte razón para que lo haga? ¿Por qué las personas tratan de cambiar quienes son en realidad?”.

Después de pasar años examinando el síndrome del Tipo Lindo desde cada ángulo posible, sólo existe una respuesta que tenga sentido a estas preguntas: *porque tanto para un hombre como para un niño parece no ser aceptable o seguro ser tal como es*. Convertirse en un Tipo Lindo es una manera de sobrellevar situaciones en las que no se acepta o no está bien que un hombre o un niño sean tal como son. Más aún, la única cosa que puede hacer que un niño o un adulto sacrifiquen su manera de ser y traten de ser diferente, es la creencia de que ser uno mismo es algo malo o peligroso.

La premisa de este libro es que, durante sus años de formación, todos los Tipos Lindos recibieron mensajes de sus familias, y del mundo que los rodeaba, acerca de que no era seguro, aceptable o deseable que fueran ellos mismos.

Entonces, ¿cómo fue que los Tipos Lindos recibieron estos mensajes y por qué respondieron a ellos de la manera en que lo hicieron? Lo que sigue es un curso corto acerca de cómo las familias y la sociedad pueden convertir a niños pequeños perfectos en adultos que creen que tienen que ser “buenos” para ser amados.

Sobrellevando el abandono

El tiempo en el que un individuo puede ser más impresionable es desde que nace hasta que tiene aproximadamente cinco años de edad. En estos primeros

años la personalidad de un niño se ve más significativamente influenciada por lo que lo rodea. Es durante este tiempo que sus paradigmas comienzan a establecerse. Debido a que las influencias más fuertes durante este tiempo son usualmente las de sus padres y familiares cercanos, es desde ese punto que examinaremos los orígenes del síndrome del Tipo Lindo.

Existen dos factores importantes que debemos entender acerca de los niños. Primero, que cuando los niños vienen al mundo se encuentran *totalmente indefensos*. Dependen mucho de los demás para que estos respondan a sus necesidades de manera apropiada y a tiempo. Como resultado de esta dependencia, el miedo más grande de un niño es al abandono. *Para los niños, el abandono significa la muerte.*

Segundo, los niños son egocéntricos. Esto quiere decir que intrínsecamente creen ser el centro del universo y que todo gira a su alrededor. Por lo tanto creen ser *la causa* de todo lo que les sucede.

Estos dos factores, su miedo al abandono y su egocentrismo, desarrollan una muy fuerte dinámica para todos los niños. *Cada vez que un niño experimenta cualquier tipo de abandono cree siempre ser la causa de lo que le ha sucedido.* Estas experiencias de abandono pueden ser:

- Que el niño tenga hambre y que nadie lo alimente
- Que llore y que nadie lo cargue
- Que se sienta solo y que nadie le preste atención
- Que uno de sus padres se enoje con él
- Que lo desatiendan
- Que tengan expectativas irreales de él
- Que sus padres lo usen para satisfacer ellos sus propias necesidades
- Que uno de sus padres lo avergüence
- Que le peguen
- Que no lo quieran
- Que lo dejen y no regresen en un tiempo razonable

Como todos los niños nacen en un mundo imperfecto y en una familia imperfecta, todo niño sufre experiencias de abandono. *Aunque de hecho la creencia de que ellos son los culpables de estos dolorosos eventos no sea una interpretación precisa de su vida, no tienen otra manera de entender el mundo.*

Vergüenza tóxica

Estas experiencias de abandono, y su ingenua y egocéntrica interpretación, producen en algunos niños pequeños la creencia de que no es aceptable que sean tal y como son. Su conclusión es *la de que debe de haber algo malo en ellos que hace que la gente importante en sus vidas los abandone*.

No tienen modo de comprender que sus experiencias de abandono no son causadas por algo en ellos, sino por la gente que se supone que debería reconocer y satisfacer sus necesidades.

Esta ingenua y egocéntrica interpretación de sus experiencias de abandono crea un estado psicológico llamado *vergüenza tóxica*. La vergüenza tóxica es la creencia de que uno es intrínsecamente malo, defectuoso, diferente o que no es digno de ser amado. La vergüenza tóxica no es sólo una creencia de que uno hace cosas malas, es una creencia profunda de que *uno es malo*.

Mecanismos de supervivencia

Como resultado de estas experiencias de abandono y la errónea interpretación de estos eventos, todos los niños desarrollan mecanismos de supervivencia que los ayudan a sobrellevar tres cuestiones muy importantes:

1. Tratar de soportar la angustia emocional y física de ser abandonados
2. Tratar de prevenir que vuelvan a ocurrir eventos similares
3. Tratar de ocultar su internalizada vergüenza tóxica (o su obvia maldad) de ellos mismos y de los demás

Los niños encuentran una multitud de formas creativas para tratar de lograr estas tres metas. Puesto que su perspicacia, su experiencia y sus recursos son limitados, estos mecanismos de supervivencia son por lo general ineficaces y, algunas veces, bastante ilógicos. Por ejemplo, un niño que se siente solo puede comportarse de una manera que seguramente atraiga la atención de sus padres de forma negativa. Aunque parezca ilógico que un niño haga algo que produzca una atención dolorosa o negativa, las consecuencias de su comportamiento tal vez sean menos dolorosas que sentirse solo o aislado.

Tratar de ser “bueno” (tratar de convertirse en lo que los demás quieren que sea) es sólo uno de los varios guiones posibles que un niño pequeño puede crear como resultado de sus experiencias de abandono y la internalización de su vergüenza tóxica.

El origen del paradigma del Tipo Lindo

Cuando comencé a explorar mis propias actitudes y comportamientos de Tipo Lindo no tenía ni idea de cómo las piezas podían encajar. Yo creía venir de una familia muy feliz y haber vivido una vida bastante buena. Cuando comencé a observar a otros hombres con rasgos similares a los míos, encontré que tenían la misma falta de comprensión acerca de los orígenes de sus propios patrones emocionales y de su comportamiento.

Cuando les pregunto acerca de su niñez, los Tipos Lindos frecuentemente me dicen que crecieron en hogares “perfectos”, “geniales” o en “familias bien”. Sin embargo, estos hombres aprendieron a esconder sus defectos y trataron de convertirse en lo que ellos creían que los demás querían que se convirtieran. Estos factores indican que, en algún punto de sus vidas tempranas, sus circunstancias fueron menos que ideales.

Alan, Jason y José son Tipos Lindos. Cada uno de estos hombres tuvo distintas experiencias de niño. Todos son únicos en la forma en que sus guiones de Tipo Lindo guían sus vidas adultas pero, a pesar de estas diferencias, todos desarrollaron en la niñez una profunda creencia de que ser uno mismo no estaba bien. Como resultado de su vergüenza tóxica internalizada, cada uno desarrolló un paradigma de vida que suponía la búsqueda de aprobación y ocultar sus defectos visibles. Todos estos hombres creyeron que esas estrategias de vida eran necesarias si esperaban ser amados, cubrir sus necesidades y llevar una vida libre de problemas.

Alan

Era el mayor de tres hijos en una familia de un solo padre. Se sentía orgulloso de nunca haberle ocasionado a su madre un momento de dolor. De niño sobresalía en los deportes y en la escuela. Creía que estos logros lo hacían distinto de sus hermanos y que enorgullecían a su madre. Alan fue la primera persona de su familia en conseguir un diploma de estudios; otro factor que, él creía, lo hacía especial.

El padre de Alan, un alcohólico empedernido, abandonó a la familia cuando Alan tenía siete años. Cuando era aún joven, Alan tomó la decisión de ser diametralmente opuesto a su padre. Como resultado de esto se enorgullecía de ser paciente, dadivoso y equilibrado y hacía grandes esfuerzos para no ser irritable o humillante como su padre. Era un activo líder en el

grupo de jóvenes de su iglesia, y nunca tomó drogas o alcohol en la adolescencia.

La madre de Alan, una cristiana fundamentalista, lo crió en una secta que evangelizaba con azufre y fuego infernal. Alan llegó a pensar que era un “pecador” sólo por tener pensamientos, impulsos y comportamientos normales. Aunque siempre hizo lo mejor por ser un buen cristiano, vivía con un miedo constante a cometer algún error y sufrir castigo eterno.

Alan creía que su madre era una santa. Ella hacía todo por sus hijos, como escucharlos y jamás criticarlos. Frecuentemente, Alan y ella se conmisaban juntos acerca de las cosas “malas” que su padre había hecho. En más de una ocasión, la madre de Alan le dijo que ella trataba de educar a sus hijos de manera que fueran distintos a su padre. Quería que al crecer fueran dádivosos, pacíficos y respetuosos con las mujeres. Siendo adulto, Alan aún sigue en contacto con su madre y hace lo que esté en sus manos para lograr que la vida de ella sea más fácil.

Jason

Jason, a quién presenté en el capítulo uno, creía haber crecido en una típica familia americana. En realidad, sus padres proyectaron en sus hijos las vidas que ellos mismos no pudieron vivir. Aunque él veía su infancia como “ideal”, la realidad es que sus padres los habían utilizado a él y a sus hermanos para satisfacer sus propias necesidades.

Jason creía que sus padres eran “perfectos”. Los describía como estrictos y sobreprotectores. Reconocía haber sido protegido, ser sexualmente ingenuo, y que quizás sus padres lo habían reprimido.

Su padre dirigía muy celosamente a la familia. Jason me contaba que su padre aún trataba de controlar su vida. Compartían un consultorio quiropráctico, pero era el padre quien manejaba el negocio y le decía qué casa debía comprar, qué coche manejar y a qué iglesia debía asistir.

Jason describía a su madre como “una mujer maravillosa y amorosa”. Contaba que siempre estaba involucrada con sus hijos. No tenía amistades propias, así que recurría a sus hijos para obtener de ellos compañía y la afirmación de su propia valía como persona.

No podía recordar a sus padres dándose afecto entre ellos. No se los podía imaginar teniendo sexo, y se preguntaba cómo era que habían llegado a tener tres hijos. Aunque tenían muchas actividades con él y sus hermanos, no podía

recordar una sola vez en que sus padres se hubieran ido de viaje a alguna parte solos.

Como adulto, Jason trataba de vivir a la altura de la imagen de perfección que representaban sus padres. Todo lo que hacía estaba calculando para verse bien; parecía un buen marido, un buen padre, un buen cristiano y un buen profesional. A pesar de todos sus esfuerzos, siempre se sentía inadecuado y lleno de defectos cuando se comparaba con sus padres.

José

José era un exitoso consultor de negocios que tenía miedo de las relaciones íntimas. Tenía un alto nivel de estudios y una carrera estresante y dinámica. Era activo físicamente, y su idea de recreación era la de dar paseos de ciento sesenta kilómetros en bicicleta o escalar una montaña. Reprimía su ira y trataba de nunca decir nada que pudiera molestar a otros. Se veía a sí mismo como controlador y reconocía que su droga preferida era el “reconocimiento”.

Se sentía atraído hacia mujeres dependientes. Le parecía interesante el hecho de que su atracción era principalmente hacia sobrevivientes de incesto. Se mantenía en su relación actual porque le preocupaba el bienestar de su novia; le daba miedo pensar que si la dejaba ella no iba a sobrevivir.

José reconocía abiertamente venir de una familia disfuncional. Era el segundo de siete niños en una familia de clase trabajadora. Más o menos a los catorce años adoptó la responsabilidad de criar a sus hermanos menores. Decía que en su familia había un caos tremendo y que él veía que su trabajo era el de proteger a sus hermanos del efecto de dicho caos.

A su padre lo veía como irritable, controlador y abusivo. Con los niños era explosivo y degradante, y sexualmente abusivo con las niñas.

La madre era maníaca depresiva. Su humor cambiaba drásticamente y le costaba trabajo mantenerse medicada. Cuando estaba frenética, la casa estaba impecable, hablaba de relacionarse con políticos y gente de sociedad, y comenzaba relaciones sexuales destructivas. Cuando se deprimía, cubría las ventanas, la casa se volvía un desastre y amenazaba con matarse. Una vez, cuando José tenía quince años, tuvo que romper una puerta cerrada con pasador para quitarle de las manos una pistola cargada, al tiempo que ella decía que se iba a suicidar mientras todos sus hijos la miraban petrificados. Para él ésta fue una escena típica durante los años que estuvo en esa casa.

José trabajó muy duro toda su vida para ser distinto a su familia. Ellos lo tenían en un pedestal, y a él era a quien recurrían cuando tenían algún

problema. Su trabajo como miembro de la familia era el de reparar el caos. Su trabajo como consultor de negocios era el de reparar el caos. Su papel en las relaciones era el de reparar el caos. El guión de vida de José requería del caos, porque sin él, José se quedaría sin trabajo.

José consideraba que su inteligencia natural, su ética de trabajo y su habilidad para resolver problemas eran su “gracia de salvación”. Creía que estos factores le permitían escapar de la disfuncionalidad de su familia y hacer algo de sí mismo. Sin ellos, estaba convencido, habría terminado igual que sus padres y el resto de sus hermanos.

Fundamentos de desarrollo infantil

Alan, Jason y José tuvieron distintas experiencias cuando niños, y sin embargo los tres desarrollaron un guión de vida similar con el cual dirigían sus vidas. Cada uno, de varias maneras, había internalizado la creencia de que no era correcto ser uno mismo y de que su supervivencia dependía de convertirse en alguien diferente. Para ayudarnos a unir los puntos y ver cómo tres experiencias infantiles muy distintas pudieron crear tres hombres con paradigmas de vida tan similares, sería útil revisar rápidamente los principios de desarrollo en los niños presentados anteriormente en este capítulo:

1. Todos los niños nacen totalmente indefensos.
2. El miedo más grande de un niño es al abandono.
3. Todos los niños son egocéntricos.
4. Todos los niños tienen numerosas experiencias de abandono cuando no se satisfacen sus necesidades de manera oportuna y acertada.
5. Cuando un niño tiene una experiencia de abandono, siempre cree ser él mismo la causa (esta inocente interpretación crea vergüenza tóxica, la creencia de que es “malo”).
6. Los niños desarrollan mecanismos de supervivencia para sobrellevar sus experiencias de abandono, prevenir que vuelvan a suceder y para esconder su “maldad” de sí mismos y de los demás.
7. Estos mecanismos infantiles de supervivencia reflejan la impotencia inherente y la ingenua visión que tiene el niño de sí mismo y del mundo.

De pequeños niños perfectos a Tipos Lindos

Los principios anteriores pueden aplicarse a las experiencias de infancia de Alan, Jason, José y cualquier otro Tipo Lindo descrito en este libro. La evolución de niño pequeño perfecto a Tipo Lindo básicamente ocurre en tres etapas: *abandono*, *internalización de la vergüenza tóxica* y *creación de mecanismos de supervivencia*.

Abandono

Como todos los Tipos Lindos, Alan, Jason y José fueron abandonados de distintas maneras.

Alan y José tuvieron un padre irritable o crítico que les hizo pensar que no debían ser tal como eran.

Alan adoraba a su madre, pero ella no intervenía cuando su padre lo atacaba verbalmente, lo cual implicaba que él no valía la pena lo suficiente como para ser protegido. Llegó a creer que tenía que ser diferente a su padre para que los demás lo vieran como a un buen hombre y para que su madre lo quisiera.

Alan y Jason fueron usados y tratados como objetos por sus padres, quienes los valoraban por hacer las cosas “bien” y porque nunca causaban problemas. Esto les hizo creer que eran dignos de ser amados solamente cuando cumplían las expectativas de sus padres.

Como Jason creía que sus padres eran “perfectos”, siempre se sintió imperfecto e inadecuado cuando se comparaba con ellos.

Ninguno de los padres de Jose le dio guía, cariño o apoyo, lo cual le comunicó que para ellos él tenía muy poco o nada de valor.

Alan y Jason crecieron en iglesias fundamentalistas que reafirmaban la necesidad de ser perfectos y puros. No cumplir con esto significaba recibir castigo eterno.

José creía tener valor solamente si se portaba distinto de su loca familia.

Los tres, Alan, Jason y José, creían que las necesidades de otras personas eran más importantes que las suyas propias, algo que ocurre comúnmente en las familias de los Tipos Lindos.

Todas estas experiencias representaron una forma de *abandono* que les hizo pensar a esos pequeños que ser uno mismo estaba mal.

La vergüenza

Independientemente de que alguien abuse de ellos, los abandone, desatienda, avergüence, utilice, sofoque, controle o vea como objetos, todos los Tipos Lindos internalizan la misma creencia; *que ser uno mismo está mal o es peligroso*.

Algunos de estos mensajes fueron comunicados abiertamente por padres que no se preocupaban por el bienestar del niño. Otros fueron comunicados indirectamente por padres bondadosos demasiados jóvenes, quienes estaban demasiado confundidos o distraídos como para poder proveer un ambiente cariñoso para sus hijos. A veces estos mensajes les fueron comunicados por circunstancias más allá del control de cualquiera.

En todas estas situaciones el niño cree que todos estos eventos y circunstancias tienen algo que ver con él; que algo en él hace que estas cosas pasen. Usando la lógica infantil, el niño llega a la siguiente conclusión:

“Debe haber algo malo en mí porque _____”. (Llena tú el espacio):

- Cuando lloro, nadie viene
- Mi mamá está poniendo esa cara
- Mi papá se fue y no volvió
- Mi mamá tiene que hacer todo por mí
- Mi papá me grita
- No soy perfecto como mi mamá y mi papá
- No puedo hacer feliz a mi mamá

Estas experiencias infantiles son la causa que los pequeños piensen:

“Sólo cuando _____ soy lo suficientemente bueno y digno de recibir amor”. (Llena el espacio):

- Soy distinto a mi papá
- Mi mamá me necesita
- No cometo ningún error
- Saco buenas calificaciones
- Soy feliz
- No soy como mi hermano
- No le causo a nadie ningún problema
- Hago felices a mi mamá y a mi papá

Mecanismos de supervivencia

Como resultado de sus experiencias infantiles de abandono y de la imprecisa interpretación de estos eventos, los Tipos Lindos desarrollaron mecanismos de supervivencia que los ayudan a realizar tres cosas muy importantes:

1. Tratar de sobrellevar el dolor y el horror causados por sus experiencias de abandono
2. Tratar de prevenir que estas experiencias de abandono se repitan de nuevo
3. Tratar de ocultar su vergüenza tóxica de sí mismos y de los demás

Para los Tipos Lindos, estos mecanismos de supervivencia toman la forma del siguiente paradigma de vida:

*“Si puedo ocultar mis defectos y convertirme en lo que creo que los demás quieren que sea, **entonces** seré amado, satisfaré mis necesidades y tendré una vida libre de problemas”.*

Es este paradigma, formado en la niñez, el que guía y controla todo lo que hacen los Tipos Lindos en sus vidas adultas. Aunque se basa en interpretaciones incorrectas de eventos durante la niñez, es el único mapa carretero que tienen estos hombres. Los Tipos Lindos creen que dicho mapa es exacto y que si lo siguen correctamente podrán llegar a tener una vida armoniosa y feliz. *Sin embargo, aunque este guión de vida sea a menudo altamente inefectivo, los Tipos Lindos con frecuencia tratan de esforzarse más haciendo lo mismo que han estado haciendo, esperando que los resultados cambien.*

Dos clases de Tipos Lindos

Los mecanismos de supervivencia que desarrollan los Tipos Lindos para lidiar con sus experiencias de abandono y su vergüenza tóxica se manifiestan por lo general en una de dos maneras. En una, el Tipo Lindo exagera su vergüenza tóxica y cree ser el peor tipo de persona. Yo llamo a este **el Tipo Lindo “malo”**.

El Tipo Lindo “malo” está convencido de que todo el mundo puede ver lo malo que es. Puede dar ejemplos concretos de su mal comportamiento en la niñez, adolescencia o edad adulta, los cuales dan sostén a esta profunda creencia acerca de sí mismo. Puede hablar de cómo rompía ventanas y le

daban palizas cuando era niño; contar cómo se escapaba de la ley y hacía llorar a su madre cuando era un adolescente, y contar historias de cómo fumó, bebió, usó drogas y se fue de juerga ya como adulto. Está convencido de que la única esperanza que tiene para lograr algún tipo de felicidad en la vida se encuentra en hacer lo mejor que pueda para enmascarar su inherente maldad. En realidad nunca cree que alguien se vaya a tragar su cuento de “ser buena gente”, pero no cree tener otra opción.

La segunda clase es **el Tipo Lindo “bueno”**. Este hombre maneja su vergüenza tóxica reprimiendo su creencia profunda de lo despreciable que es. Cree que es uno de los mejores tipos que existen. Si está consciente de algún defecto perceptible, lo ve como algo sin importancia y fácil de corregir. De niño nunca causó problemas, de adolescente hizo todo siempre bien, y de adulto sigue todas las reglas al pie de la letra. Este Tipo Lindo ha metido su profunda vergüenza tóxica en un práctico compartimiento sellado al vacío muy dentro de su mente inconsciente. Enmascara su vergüenza tóxica con la creencia de que todas las cosas que hace lo convierten en una buena persona.

Aunque las dos clases de Tipos Lindos pueden diferir en la percepción consciente de su vergüenza tóxica, ambos operan desde el mismo paradigma de vida. Todos los Tipos Lindos creen que no deben ser como son, y que por lo tanto deben esconder sus defectos y convertirse en lo que creen que los demás esperan que sean.

Yo hago la distinción entre las dos variedades de Tipos Lindos para ayudarlos a ver sus distorsiones. Ninguno es tan bueno o tan malo como cree ser. Sólo son almas heridas que operan con un sistema de creencias basado en imprecisas percepciones de eventos de su niñez.

Actividad de liberación 3

Es imposible cubrir cada uno de los factores que pudieron ser la causa de que un niño trate de esconder sus defectos perceptibles y buscar la aprobación de los demás. No creo esencial que los Tipos Lindos tengan que develar todas las experiencias que alguna vez los hicieron sentir inseguros o malos, pero me he dado cuenta de que tener cierto entendimiento acerca de cuándo pudo originarse un guión de vida es muy útil para cambiarlo.

Vuelve a leer las historias de Alan, Jason y José. Piensa de qué manera esas historias son similares a las experiencias de tu niñez. En una hoja de papel o en un diario, escribe o ilustra los mensajes que recibiste en casa

que parecían implicar que no debías ser como eras. Comparte estas experiencias con una persona segura y al hacerlo observa cómo te sientes: ¿te sientes triste, irritado, solo o atontado? También comparte esta información.

El propósito de esta tarea es la de identificar en vez de culpar. Buscar culpables te mantendrá estancado. Identificar estas experiencias de la niñez te permitirá reemplazar estos mensajes con otros más precisos, y te ayudará a cambiar tu guión de Tipo Lindo.

La generación del *Baby boom** y el tipo sensible

* El *Baby boom* es la generación posterior a la Segunda Guerra Mundial en la que se registra un inusual repunte en las tasas de natalidad en algunos países anglosajones. (N. del T.)

Todos los niños han experimentado alguna vez varios tipos de abandono y existen muchas maneras en que un niño puede interpretar y responder a dichos eventos. Como lo expuse anteriormente, convertirse en un Tipo Lindo es una de estas posibles reacciones. Sin embargo, quizás las experiencias infantiles que expuse antes no sean suficientes por sí solas para describir la multitud de Tipos Lindos con los que trato regularmente.

No tengo ninguna duda de que siempre han existido los Tipos Lindos. Siempre ha habido tipos sumisos e incapaces de decidir cosas en el mundo. Estoy seguro de que nunca han faltado niños apegados a sus madres y maridos dominados. Creo que muchos niños pequeños nacen con un temperamento pacífico y generoso y crecen para convertirse en hombres pacíficos y generosos. Pero después de trabajar con innumerables hombres estoy convencido de que una singular combinación de dinámicas sociales de las últimas cinco décadas ha producido una plétora de Tipos Lindos sin precedente en la historia.

Para comprender completamente el fenómeno actual del síndrome del Tipo Lindo hay que considerar una serie de cambios sociales que comenzaron a principios del siglo xx y que se aceleraron después de la Segunda Guerra Mundial (en este apartado, y en general a lo largo del libro, el autor hace referencia principalmente a la cultura norteamericana. N. del E.). Estas dinámicas sociales incluyeron:

- La transición de una economía agraria a una industrial
- La migración de familias de las áreas rurales a las áreas urbanas
- La ausencia del padre en el hogar
- El aumento de divorcios, de hogares monoparentales (de un solo padre o madre) y de hogares encabezados por mujeres
- Un sistema educacional dominado por mujeres
- La liberación de las mujeres y el feminismo
- La guerra de Vietnam
- La revolución sexual

Estos eventos se combinaron para tener un mayor impacto en los niños que crecieron durante esta época. Estos cambios sociales crearon tres profundas dinámicas que contribuyeron al extendido fenómeno del síndrome del Tipo Lindo en la generación del *Baby boom*.

1. **Los niños fueron separados de sus padres y de otros modelos masculinos significativos.** Como resultado de esto, los hombres se desconectaron de otros hombres en general y se confundieron respecto a lo que significa ser un hombre.
2. **La educación de los niños quedó en manos de las mujeres.** La tarea de convertir a los niños en hombres quedó en manos de las madres y de un sistema escolar dominado por mujeres. Como resultado de esto, los hombres se sintieron a gusto siendo definidos por ellas y se volvieron dependientes de su aprobación.
3. **El feminismo radical implicaba que los hombres eran malos o innecesarios.** Los mensajes del feminismo radical llevaron más allá la creencia de muchos hombres de que, si deseaban ser amados y cubrir sus necesidades, tenían que convertirse en lo que las mujeres querían. Para muchos hombres esto significaba tratar de esconder cualquier rasgo que pudiera llevarlo a ser etiquetado como hombre “malo”.

Fundamentos de historia del siglo xx

La siguiente es una breve perspectiva general de cómo algunos de los dinámicos cambios sociales de la última mitad del siglo pasado ayudaron a crear la extraordinaria cosecha de Tipos Lindos en nuestra cultura.

La pérdida del padre

El cambio hacia una sociedad manufacturera y la migración hacia áreas urbanas después de la guerra, alejaron a los padres de sus hijos en hordas. De acuerdo al censo de los Estados Unidos, en 1910 un tercio de las familias vivía en granjas. Para 1940 este número se había reducido a una de cada cinco. Para 1970, el 96 por ciento de todas las familias vivían en áreas urbanas.

En una sociedad agraria, los niños se conectaban con sus padres trabajando junto a ellos en el campo. Esto significaba un constante contacto con otros familiares varones como tíos, abuelos y primos. Este contacto diario con hombres daba a los niños un modelo íntimo de masculinidad. Los hijos aprendían a ser hombres mirando a sus padres, de la misma manera en que sus padres habían aprendido observando a los suyos. Conforme las familias emigraban de áreas rurales hacia ciudades y suburbios después de la Segunda Guerra Mundial, el contacto entre padres e hijos disminuía significativamente. Los padres salían de casa en la mañana para irse a trabajar, y la mayoría de los hijos nunca podía ver lo que hacían, sin mencionar el poco tiempo que podían pasar con ellos.

Los padres se volvieron inasequibles de muchas maneras. Las adicciones de los hombres al trabajo, a la televisión, al alcohol y al sexo los alejaron de sus hijos. El aumento en la tasa de divorcios comenzó a separar a los hijos de sus padres. Las estadísticas de censos muestran que la incidencia de divorcios se triplicó de 1940 a 1970. En 1940 apenas un poco más de cinco millones de hogares eran dirigidos por mujeres. Para 1970, este número casi se había triplicado a más de trece millones.

En general, los Tipos Lindos con los que he trabajado reportan no haber tenido relaciones cercanas con sus padres durante la niñez. Algunas veces esto era el resultado de que los padres trabajaban largas horas, o de que fueran retraídos o pasivos. La mayoría de las veces los Tipos Lindos describen a sus padres en términos negativos. Con frecuencia los ven como controladores, irritables, explosivos, ausentes, abusivos, no disponibles, adictos a algo, o mujeriegos. No es extraño que en cierto punto de su niñez los Tipos Lindos tomaran la decisión consciente de ser diametralmente diferentes a sus padres.

La falta de disponibilidad de los padres en esta época requería a menudo que las madres hicieran el trabajo de ellos. Las mujeres heredaron la labor de convertir a los niños en hombres. Por desgracia, aun las madres mejor intencionadas no están preparadas para enseñarles a sus hijos cómo convertirse en hombres por sí mismos. Esto no les ha impedido que sigan intentando hacerlo.

Yo creo que el significativo número de Tipos Lindos producidos en las décadas de 1940, 1950 y 1960 fue el resultado directo de que las madres, y no los padres, enseñaran a sus hijos a ser hombres. Por consecuencia, muchos Tipos Lindos han adoptado una perspectiva femenina de la masculinidad, y se sienten más cómodos cuando es una mujer quien define su hombría.

El sistema educativo dominado por mujeres

El sistema educativo moderno también ha contribuido a la dinámica de niños varones criados por mujeres. Desde la Segunda Guerra Mundial, los niños han asistido a escuelas dominadas por ellas. Para la mayoría de los niños, los primeros años en la escuela representan un entrenamiento básico sobre cómo agradar a las mujeres. Desde el jardín de niños hasta el sexto año de primaria, yo tuve seis maestras y solamente un maestro. Esto se apega bastante a las normas nacionales.

Por cada maestro hay cuatro maestras a lo largo del país. En la educación primaria ellos representan sólo un quince por ciento del personal docente y esa cifra está cayendo constantemente. Desde maternal hasta preescolar y de ahí hasta primaria, los niños de después de la guerra han estado rodeados por mujeres. Son pocos los maestros hombres que los han acompañado en esta experiencia. Si un niño pequeño ya estaba desconectado de su padre y estaba entrenado para complacer a las mujeres, el sistema escolar típico amplificaba este condicionamiento.

La guerra de Vietnam

En la década de 1960, la guerra de Vietnam cristalizó el sentimiento de distanciamiento entre los niños surgidos del *Baby boom* y sus padres. Se trazaron líneas de batalla entre jóvenes que protestaban contra una guerra iniciada y perpetuada por sus padres. Había toda una generación de veteranos de la Segunda Guerra Mundial que no podía entender el alarde de responsabilidad y la rebelión social de sus hijos. Los jóvenes de esta generación se convirtieron en la antítesis de sus padres y de un régimen que resolvía asuntos domésticos e internacionales con armas y bombas. El movimiento antibélico creó una nueva generación de hombres enfocados en el amor, en la paz y en evitar conflictos.

La liberación femenina

Durante el mismo período, muchas mujeres comenzaron a trabajar fuera de casa, el control de la natalidad trajo una nueva libertad, y la liberación de las mujeres estaba en su infancia. Algunas madres durante la época del *Baby boom* pudieron vislumbrar en el horizonte un cambio en los roles sexuales. Se esforzaron en preparar a sus hijos e hijas para lo que estaba por venir. Muchas de estas madres educaron a sus hijas para no necesitar a los hombres. Al mismo tiempo educaron a sus hijos para ser distintos a sus padres: pacíficos, dadivosos, cariñosos y atentos a las necesidades de la mujer.

El feminismo radical en las décadas de 1960 y 1970 proyectó una irritación generalizada contra los hombres. Algunas feministas alegaban que los hombres eran la causa de todos los problemas en el mundo. Otras afirmaban que los hombres eran sólo una molestia innecesaria. Lo más probable es que la mayoría de las mujeres no pensarán así acerca de los hombres. Sin embargo, la voz de unas cuantas mujeres, bastante molestas, era lo suficientemente fuerte como para convencer a muchos hombres de que estaba mal que fueran tal y como eran.

Expresiones como “los hombres son unos cerdos” o “todos los hombres son violadores” fueron populares durante este tiempo. Algunos lemas menos ofensivos decían: “Una mujer necesita a un hombre como un pez necesita una bicicleta”. Los hombres que ya estaban acostumbrados a buscar la definición y la aprobación de las mujeres eran especialmente susceptibles a este tipo de mensajes. Esto daba un incentivo más a estos hombres para que trataran de entender qué era lo que querían las mujeres e intentaran dárselo con la finalidad de ser amados y poder satisfacer sus necesidades propias.

Hombres blandos y hombres infantiles

Robert Bly, el autor del libro *Iron John*, escribe acerca de cómo los cambios sociales de la era del *Baby boom* crearon una nueva especie de hombres. A estos hombres los llama “hombres blandos”.

Dice: “Son personas adorables y valiosas, a mí me agradan; no tienen interés en dañar a la tierra o en iniciar guerras. Hay una gentil actitud hacia la vida que emana de todo su ser y de su estilo de vida. Pero muchos de estos hombres no son felices. De inmediato se nota una falta de energía en ellos. Preservan la vida, pero no precisamente dan vida. Irónicamente, a menudo se ve a estos hombres con mujeres fuertes que irradian energía. He aquí a un tipo

de joven finamente sintonizado, ecológicamente superior a su padre, empático con toda la armonía del universo, pero que en sí mismo tiene muy poca vitalidad que ofrecer”.

Desde una perspectiva diferente, Camille Paglia comenta acerca de cómo los cambios sociales de las últimas cinco décadas han transformado los papeles de los hombres y de las mujeres. “La poderosa mujer moderna tiene que cambiar de personalidad cuando vuelve a casa y desacelerar antes de aplastar todo lo que hay en su nicho doméstico. Muchas mujeres blancas de clase media han esquivado este dilema buscándose hombres infantiles, buenos y maleables, quienes se convierten en un hijo más en el hogar subliminalmente matriarcal”. (Politically Incorrect Desires, *Salon*: Issue 49)

Independientemente de si llamamos a estos hombres “blandos”, “tipos sensibles de la Nueva Era”, o “Tipos Lindos”, la singular combinación de eventos en la época que siguió a la Segunda Guerra Mundial reforzó y amplificó los mensajes que los pequeños habían recibido ya de sus familias: que no estaba bien ser tal y como se era. Estos eventos sociales aumentaron aún más la creencia de que si deseaban ser queridos, satisfacer sus necesidades y vivir una vida libre de problemas, tendrían que ocultar sus defectos y convertirse en lo que los otros (especialmente las mujeres) querían que fueran.

Mis observaciones en años recientes señalan la realidad de que el condicionamiento descrito arriba no se detiene con la generación de los niños del *Baby boom*. Cada vez veo más y más hombres en sus años veinte, y aún más jóvenes, que muestran todas las características del síndrome del Tipo Lindo. Estos jóvenes no sólo se han visto afectados por todas las dinámicas presentadas arriba, sino que además crecieron en familias monoparentales o con padres Tipos Lindos. Creo que, al momento de escribir esto, estamos en el principio de la tercera generación de Tipos Lindos.

Los hábitos de los hombres altamente inefectivos*

* Este título hace referencia al libro *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, de Stephen R. Covey. (N. del T.)

Como resultado del condicionamiento familiar y social anteriormente mencionado, los Tipos Lindos tienen que luchar para poder conseguir lo que quieren de la vida y del amor. Debido a su vergüenza y a sus ineficaces

mecanismos de supervivencia, el mapa carretero que siguen simplemente no los va a llevar a donde quieren ir, lo cual es frustrante. Sin embargo, en lugar de tratar de hacer algo nuevo, su paradigma de vida les exige que sigan intentando hacer las mismas cosas de siempre, pero esforzándose aún más.

Con frecuencia les digo a los Tipos Lindos: *“Si sigues haciendo lo que siempre has hecho, seguirás obteniendo lo mismo de siempre”*. Para reiterar lo que ilustré anteriormente, los Tipos Lindos se privan de conseguir lo que quieren en la vida y en el amor a través de:

- Buscar la aprobación de los demás
- Tratar de ocultar sus defectos visibles y sus errores
- Poner las necesidades de otras personas antes que las suyas
- Sacrificar su poder personal y jugar el papel de víctima
- Desvincularse de otros hombres y de su propia energía masculina
- Cocrear relaciones cada vez menos satisfactorias
- Crear situaciones en las que no tienen mucho sexo satisfactorio
- No desarrollar su pleno potencial

Los siguientes siete capítulos presentan un plan probado para mostrar a los Tipos Lindos en recuperación las maneras más eficaces para hacer algo diferente. Continúa leyendo. Es tiempo de que comiences a conseguir lo que siempre has querido de la vida y del amor.

Capítulo Tres

Aprende a darle gusto a la única persona que en verdad importa

“Soy un camaleón”, fue lo que dijo Todd, un Tipo Lindo de treinta años, soltero. “Soy capaz de convertirme en lo que considere yo necesario con tal de agradar a la gente. Con mis amigos inteligentes me hago el inteligente y uso un gran vocabulario. Cuando estoy con mi madre me convierto en el perfecto hijo amoroso. Con mi papá hablo de deportes. Con mis amigos del trabajo despotrico y digo groserías... lo que tenga que hacer con tal de verme bien. Pero, debajo de todo esto, no estoy seguro de quién soy en realidad, o de si alguno de ellos me aceptaría si me mostrara tal como soy. Si no puedo entender qué es lo que la gente quiere de mí, me temo que voy a terminar solo. Lo más gracioso de esto es que, de todos modos, la mayor parte del tiempo me siento solo”.

Casi todas las cosas que hace un Tipo Lindo están calculadas, consciente o inconscientemente, para ganar la aprobación de alguien o evitar su desaprobación. Los Tipos Lindos buscan esta valoración en casi todas sus relaciones y situaciones sociales. Aun con los extraños y la gente que a ellos mismos no les agradan. Todd es un ejemplo de un hombre que, debido a su profunda vergüenza tóxica, cree que tiene que convertirse en lo que los demás quieren que sea.

La búsqueda de valoración externa es sólo un ejemplo de cómo los Tipos Lindos hacen frecuentemente lo opuesto a lo que sí funciona. *Al tratar de complacer a todo el mundo, los Tipos Lindos terminan sin complacer a nadie, incluso a ellos mismos.*

En búsqueda de aprobación

Como los Tipos Lindos no creen que esté bien ser como son, encuentran un sinnúmero de maneras de convencerse a sí mismos y a los demás de que son adorables y deseables. Pueden enfocarse en un aspecto de sí mismos (apariencia, talento, intelecto), en algo que hacen (actuar agradablemente, bailar bien, trabajar duro), o inclusive en algo externo a sí mismos (una esposa atractiva, un lindo bebé, un coche bonito), todo con tal de conseguir ser valorados y ganar la aprobación de los demás.

La palabra que yo uso para esta clase de mecanismos de búsqueda de aprobación es *apegos*. Los Tipos Lindos ponen su identidad y su valor en estas cosas y las usan para convencerse a sí mismos de que son valiosos. Sin estos apegos los Tipos Lindos no saben qué otra cosa en ellos podría ser atractiva para los otros, o podría traerles amor. El apego máximo para estos hombres es el de ser Tipos Lindos. Genuinamente creen que su compromiso con ser “bueno” y hacer todo “bien” es lo que los hace valiosos y lo que compensa su creencia interna de que son malos.

Debido a su vergüenza tóxica, para los Tipos Lindos es imposible entender que la gente se pueda sentir atraída por ellos y los pueda querer si simplemente son ellos mismos. Creen que son malos (el Tipo Lindo “bueno” está inconsciente de esta creencia profunda, pero es una creencia profunda de todos modos) y por lo tanto asumen que si alguien llegara a conocerlos bien, descubriría esa verdad. El poder apegarse a cosas que los hacen sentir valiosos y cosechar la aprobación de los demás parece ser esencial si esperan ser amados, satisfacer sus necesidades y tener una vida libre de problemas.

Actividad de liberación 4

He realizado encuestas en grupos de *¡No más un Tipo Lindo!* en las que pregunto a los miembros cuáles son los apegos que usan para conseguir aprobación externa. Las siguientes son sólo algunas de las respuestas. Revisa la lista y pon atención a cualquiera de las maneras en las que tú mismo buscas aprobación. Añade a la lista comportamientos que sólo tú tengas y escribe ejemplos de cada uno. Pide a otros que te retroalimenten respecto a las formas en que ellos perciben tu búsqueda de aprobación.

- Llevar el pelo bien cortado
- Ser inteligente
- Tener una voz agradable y no amenazadora
- Aparentar ser desinteresado

- Ser diferente de los demás hombres
- Mantenerse sobrio
- Mantenerse en buena forma
- Ser un buen bailarín
- Ser un buen amante
- Nunca enojarse
- Hacer felices a otras personas
- Tener un coche limpio
- Vestirse bien
- Ser agradable
- Respetar a las mujeres
- Nunca ofender a nadie
- Aparentar ser bueno

¿Cómo usan los apegos los Tipos Lindos?

Cal es un Tipo Lindo típico en la manera como usa apegos para buscar aprobación. Siempre trata de obtener valoración externa estando de buen humor, manejando un buen coche, vistiéndose bien, teniendo una hija linda y una mujer atractiva. Tomemos uno de estos apegos para ilustrar cómo Cal trata de obtener la aprobación de los demás.

A él le gusta vestir a su hija de 14 meses con vestidos bonitos y llevarla al parque. Desde el momento en que comienza a vestirla está inconscientemente equiparando su valor y su identidad al reconocimiento que piensa que va a recibir por ser un “buen padre”. Sabe que cuando la lleve caminando, la gente que pase la mirará y sonreirá. Algunos comentarán acerca de lo lindos que se ven padre e hija caminando por el parque. Otros se detendrán y preguntarán cuántos años tiene ella y algunos comentarán con entusiasmo lo bonita que está. Esta atención hace que Cal se sienta bien acerca de sí mismo.

La ironía es que, en realidad, nadie valora a Cal por sus apegos. Peor aún, su dependencia de la aprobación externa impide que la gente pueda conocerlo tal como es. Ninguna de estas cosas tiene nada que ver con quién es él como persona. Sin embargo, esas son las cosas que él cree que le dan identidad y valor.

Buscar la aprobación de las mujeres

Los Tipos Lindos buscan valoración externa en casi cualquier situación social, pero su búsqueda de aprobación es todavía más marcada en sus relaciones con las mujeres. Los Tipos Lindos interpretan la aprobación de la mujer como la máxima valoración de su ser. Los signos de la aprobación de una mujer pueden manifestarse como el deseo de tener sexo, un comportamiento insinuante, una sonrisa o un roce, o su atención. Del otro lado del espectro, si una mujer está deprimida, de mal humor o enojada, los Tipos Lindos interpretan estos signos como señal de que ella no los acepta o no los aprueba.

Existen numerosas consecuencias negativas en la búsqueda de la aprobación de las mujeres.

Buscar la aprobación de una mujer exige que los Tipos Lindos monitoreen constantemente la posibilidad de que ella esté disponible. La “posibilidad de disponibilidad” es un término que yo uso para describir la medida subjetiva de la disponibilidad sexual de una mujer. Los Tipos Lindos ven el sexo como la máxima forma de aceptación, y creen que una mujer tiene que estar de buen humor antes de tener sexo. Los Tipos Lindos se esmeran en no hacer nada que pueda molestar a la mujer que desean. Además, si la mujer a la que desean está enojada, deprimida o de mal humor, creen que tienen que hacer algo rápidamente, como mentir, ofrecer soluciones, sacrificarse a sí mismos, manipular, etc., para arreglar la situación.

La posibilidad de disponibilidad se extiende más allá de las relaciones sexuales. Puesto que los Tipos Lindos han sido condicionados por sus familias y por la sociedad para no hacer nunca algo que pueda irritar a una mujer, ellos se encuentran híperalertas para responder a los cambios de humor y a los deseos de las mujeres, incluso de aquellas con las que ni siquiera han pensado en tener sexo.

Buscar la aprobación de la mujer le da a la mujer el poder de establecer la calidad de la relación. Los Tipos Lindos reportan constantemente que sus propios cambios de humor a menudo están ligados a los de su pareja. Si a ella le va bien y está feliz, entonces él se siente igual. Si está molesta, deprimida o estresada, el Tipo Lindo se sentirá ansioso hasta que ella se sienta mejor. Esta conexión llega a niveles tan profundos que muchos Tipos Lindos me han dicho que se sienten culpables si están de buen humor cuando su pareja no lo está.

Buscar la aprobación de la mujer le confiere a ella el poder de definir al hombre y determinar su valor. Si una mujer dice que él “está mal”, o piensa que es un “idiota”, el Tipo Lindo se sentirá inclinado a creer que así es.

Aun si el Tipo Lindo discute sobre la evaluación de la mujer, en algún nivel sabe que, como ella es la mujer, seguramente tiene la razón. (Un Tipo Lindo me preguntó: “¿Si un hombre está hablando en el bosque, y no hay ninguna mujer para escucharlo, también está mal?”)

Buscar la aprobación de la mujer produce ira hacia ella. Aunque la mayoría de los Tipos Lindos aseguran “amar” a la mujer, la verdad es que la mayoría de estos hombres tiene un resentimiento tremendo contra la mujer. Esto se debe a que, con el tiempo, tendemos a despreciar a cualquiera que alabemos como nuestro dios.

Cuando nuestro dios falla al respondernos como esperábamos, los humanos tendemos a reaccionar de una de dos formas: o intensificamos ciegamente nuestros actos de adoración o explotamos con ira justificada. Cuando los Tipos Lindos ponen a una mujer o mujeres en un pedestal y tratan de ganar su aprobación, tarde o temprano dicha adoración se convertirá en ira si estos objetos de adoración no pueden cumplir con las expectativas del Tipo Lindo. Por esto no es extraño escuchar a un Tipo Lindo proclamar su amor eterno a una mujer en un momento, y pocos momentos después escucharlo calificarla despectivamente.

Me he percatado de que muchos Tipos Lindos homosexuales son tan susceptibles como los heterosexuales en cuanto a su búsqueda de aprobación femenina. Como el Tipo Lindo homosexual no se siente sexualmente atraído hacia las mujeres, puede engañarse a sí mismo pensando que las mujeres no tienen ningún poder sobre él, cuando en la realidad sí lo tienen.

Actividad de liberación 5

Considera esto:

Si no te importara lo que la gente pensara de ti, ¿de qué manera sería diferente tu vida?

Si no estuvieras preocupado por conseguir la aprobación de las mujeres, ¿de qué manera serían diferentes tus relaciones con ellas?

Artistas del disimulo

Cuando mi hijo Steve tenía nueve años de edad, accidentalmente hizo algunos agujeros en la mesa de la cocina con un bolígrafo. Cuando se dio cuenta de lo

que había hecho, inmediatamente le mostró el daño a su madre. Steve tenía una vergüenza sana y apropiada acerca de su error. Sabía que sus acciones habían dañado la mesa, y también sabía que tenía que responsabilizarse. Pero lo más importante es que sabía que él no era malo.

Si yo hubiera hecho lo mismo de niño (o aun de adulto) me habría dado un ataque de vergüenza tóxica y me habría esforzado al máximo para tratar de negar lo que había hecho. Habría estado seguro de que alguien se iba a enojar conmigo y que dejaría de quererme. Habría vivido con el secreto, pero también con el miedo de que algún día alguien fuera a descubrirme.

Numerosos Tipos Lindos me han dicho que se identificaron con la situación de mi hijo. Sin excepción, todos admitieron que ellos habrían hecho exactamente lo opuesto a lo que hizo Steve; habrían tratado de ocultar su error.

Como lo planteé arriba, todo lo que hace un Tipo Lindo está calculado para tratar de ganar la aprobación o para evitar la desaprobación. Debido a que los Tipos Lindos no creen que sea bueno ser uno mismo, cualquier error o defecto suyo perceptible por los demás es para ellos prueba de que son malos e indignos de amor. Creen que si alguien nota lo malos que son, los va a herir, a avergonzar o a abandonar. Como resultado de esto, los Tipos Lindos son consumados artistas del disimulo.

Los Tipos Lindos creen que deben esconder su error o distraer la atención de los demás hacia otra cosa:

- Si olvidan algo
- Si llegan tarde
- Si rompen algo
- Si no entienden algo
- Si hacen algo mal
- Si están deprimidos
- Si están sufriendo
- Si por lo general se equivocan

La necesidad del Tipo Lindo de ocultar es a menudo más marcada en áreas que simplemente son parte del ser humanos y del estar vivos:

- Que tienen deseos sexuales
- Que tienen funciones orgánicas
- Que se están haciendo viejos
- Que están perdiendo el pelo
- Que tienen necesidades

- Que son imperfectos

Actividad de liberación 6

Echa un vistazo a las listas anteriores. Escribe ejemplos de situaciones en las que hayas tratado de esconder alguna de estas faltas o de distraer la atención de la gente hacia otro lado. ¿Qué tan efectivo crees ser para mantener estas cosas ocultas de las personas que amas?

Ocultar la evidencia

Los Tipos Lindos encuentran muchas maneras creativas de esconder sus defectos y sus errores. Éstas incluyen:

Mentir

La mayoría de los Tipos Lindos se enorgullecen de ser honestos y confiables. Irónicamente, los Tipos Lindos son fundamentalmente deshonestos. Son capaces de mentir, de decir verdades parciales y de omitir información si creen que esto puede evitar que la gente se enfoque en ellos de forma negativa.

Hacer retiros de su cuenta en el Banco de las emociones

Como los Tipos Lindos se esfuerzan tanto para ser buenos y para dar y cuidar de los demás, creen que estos actos deberían incrementar un crédito emocional que elimine todas las cosas malas que puedan hacer. Parte de la creencia del Tipo Lindo es que si hace correctamente la mayoría de las cosas, nadie debería darse cuenta jamás de las pocas cosas (si las hubiera) que ha hecho mal.

Reparar

Las personas maduras se responsabilizan de sus actos. Cuando cometen un error o actúan de manera poco apropiada se disculpan, corrigen o reparan el

daño. A la inversa, los Tipos Lindos tratan de reparar situaciones haciendo lo que tengan que hacer para lograr que la otra persona deje de estar enojada.

Dar la respuesta DEER

DEER es el acrónimo de *Defenderse, Explicar, Excusarse, Racionalizar*. Todos estos son comportamientos basados en el temor que se usan para distraer a los demás y evitar que enfoquen su atención en los errores y la “maldad” propios del Tipo Lindo. Lo más probable es que el Tipo Lindo dé la respuesta DEER cuando haya hecho algo, o no haya podido hacerlo, y alguien (por lo general su esposa, su socio o su jefe) lo confronte y exprese sus sentimientos.

Voltear la tortilla

Si alguien se enoja con un Tipo Lindo o le señala alguna de sus faltas o defectos, su vergüenza se dispara. En un intento por distraerse a sí mismo y a la otra persona de su propia “maldad”, es posible que quiera voltear la tortilla y hacer algo para disparar la vergüenza de la otra persona. Yo le llamo a esto *lanzamiento de vergüenza*. Esta estrategia inconsciente se basa en la creencia de que si el Tipo Lindo puede redirigir la atención hacia la maldad de la otra persona, él podrá evadir la atención hacia sí mismo. Algunas técnicas típicas de lanzamiento de vergüenza incluyen culpar, traer a colación el pasado, desviar la atención, y señalar las faltas del otro.

Muros

Los Tipos Lindos construyen muros que evitan que los demás se acerquen demasiado. Es comprensible que esto afecte su habilidad de intimar, pero también los protege contra las consecuencias de ser descubiertos. Estos muros pueden incluir adicciones (comida, sexo, TV, alcohol, trabajo, etc.), humor, sarcasmo, intelectualismo, perfeccionismo y aislamiento.

Los hombres de teflón

En la misma medida en que los Tipos Lindos tratan de verse bien y de lograr que la gente los quiera, las defensas mencionadas arriba mantienen a la gente

a cierta distancia. Como la mayoría de los patrones del Tipo Lindo, estos comportamientos inconscientes logran en realidad exactamente lo opuesto a lo que tanto ansían. Aunque desean amor y atención, sus comportamientos cumplen la función de un invisible escudo de fuerza que impide que la gente se acerque.

Los Tipos Lindos tienen mucha dificultad en comprender que, en general, la gente no se siente atraída hacia la perfección en los demás. La gente gusta de compartir intereses, problemas y su energía como individuos.

Los humanos se conectan con humanos. Ocultar la propia humanidad y tratar de proyectar una imagen de perfección hace que una persona parezca vaga, escurridiza, sin vida y nada interesante. A menudo llamo a los Tipos Lindos “los hombres de teflón”. Se esfuerzan tanto en ser suaves que nada se les pega. Por desgracia, esta capa de teflón hace difícil también que la gente se pueda acercar. De hecho, los bordes rasposos y las imperfecciones de una persona son lo que hace que la gente se conecte con ella.

Autoaprobación

La recuperación del síndrome del Tipo Lindo supone cambiar paradigmas profundos. En vez de buscar valoración externa y de evitar la desaprobación, los Tipos Lindos en recuperación deben comenzar a buscar su propia aprobación.

Irónicamente, cuando los Tipos Lindos comienzan a enfocarse en complacerse a sí mismos, empiezan a experimentar la intimidad y la conexión que tanto han deseado tener con los demás. Para facilitar este proceso de recuperación, los Tipos Lindos pueden:

- Identificar cómo buscan la aprobación
- Cuidar de sí mismos
- Generar afirmaciones positivas de sí mismos
- Pasar largos ratos a solas
- Revelarse abiertamente a gente segura

Actividad de liberación 7

Considera estas preguntas:

¿Crees que la gente pueda ver tus imperfecciones humanas y aun así quererte?

¿De qué manera serías distinto si supieras que la gente que te quiere jamás va a dejar de hacerlo o va a abandonarte, sin importar lo que pase?

Identificar su comportamiento de búsqueda de aprobación ayuda a los Tipos Lindos a aprender a aprobarse a sí mismos

Tan raro como pueda sonar, los Tipos Lindos tienen que practicar el ser ellos mismos. Una manera de comenzar este proceso es la de poner atención al momento cuando intenten impresionar u obtener aprobación. Los Tipos Lindos en recuperación pueden observar si pasan demasiado tiempo ocupados con su pelo, manteniendo la puerta abierta para otros, limpiando la cocina o caminando con sus hijos en el parque... sólo para que la gente los note o les haga algún cumplido.

Al mismo tiempo que se dan cuenta de la cantidad de tiempo y energía que gastan tratando de obtener la aprobación de otros, pueden comenzar a vivir *una vida de adentro hacia afuera*. Esto quiere decir que, más que enfocarse hacia lo externo buscando aceptación y aprobación, se vuelquen hacia adentro y puedan comenzar a hacerse preguntas importantes como: ***“¿Qué es lo que quiero? ¿Qué cosas me hacen sentir bien? ¿Qué me haría feliz?”***.

Anteriormente en este capítulo presenté a Cal para ilustrar la forma en que los Tipos Lindos usan los “apegos”; cosas fuera de ellos mismos con las que buscan obtener un valor propio. Durante una sesión de terapia individual, le pedí a Cal que me hiciera una lista de todo lo que usaba para obtener la aprobación de otros. La siguiente semana me trajo una lista de dos páginas. Lo insté a escoger uno de los apegos de la lista y a que, durante el siguiente mes, pusiera atención en cómo lo usaba para obtener valor.

Cal decidió enfocarse en su coche, el cual mantenía siempre muy limpio por fuera y por dentro. Creía que era una de las cosas que impresionaba a los demás y los hacía apreciarlo. Tomó la decisión consciente de no lavar o aspirar su coche durante todo el mes siguiente. Mientras llevaba a cabo esa decisión ponía atención en cómo se sentía y en cómo la gente respondía.

Como Cal vive en el área de Seattle, su coche pronto se puso gris con la lluvia y con el polvo del asfalto. En numerosas ocasiones tuvo que luchar contra el impulso de lavarlo. Cuando manejaba por las calles estaba seguro de que la gente lo miraba y emitía juicios contra él. Cuando iba a casa de alguno de sus amigos o al trabajo esperaba que alguien lo avergonzara. Un día que su hija hizo dibujos con el dedo sobre el polvo, él estuvo a punto de reventar.

Hacia el final del mes, Cal lavó y enceró su coche, y sintió mucho alivio. Para su sorpresa, durante ese mes nadie había hecho ningún comentario acerca de lo sucio que estaba su coche, y nadie dejó de aceptarlo ni de quererlo. De igual manera, lavar y encerar su coche después de un mes no provocó que la gente lo quisiera más, ni le trajo amigos nuevos.

Actividad de liberación 8

Vuelve a la lista de comportamientos de búsqueda de aprobación al principio de este capítulo. Elige una de las maneras en las que obtienes valoración de otros y haz alguna de las siguientes cosas:

1. *Suspende ese comportamiento y establece un lapso de tiempo para dejar de hacerlo.* Cuéntale de ello a la gente a tu alrededor. Si das algún resbalón, platica de esto con una persona segura y usa este resbalón como información del porqué, en ese momento en particular, sentiste la necesidad de buscar aprobación.
2. *Conscientemente exagera este comportamiento.* Tal vez esto no tenga mucha lógica, pero es una manera poderosa de explorar cualquier comportamiento disfuncional. Observa cómo te sientes cuando te esfuerzas conscientemente para obtener valoración externa.

Cuidarse ayuda a los Tipos Lindos a aprender a aprobarse

Cuidar de uno mismo es esencial para cambiar las propias creencias sobre uno. Si un Tipo Lindo cree no valer mucho, sus acciones hacia sí mismo reflejan esta creencia. Cuando un Tipo Lindo en recuperación comienza a hacer cosas buenas para sí de forma consciente, estas acciones implican que él debe de tener algún valor.

Cuando trato este asunto con Tipos Lindos, por lo general no pueden pensar en más de una o dos cosas que puedan hacer para sí mismos. Juntos pensamos y hacemos una lista de las actividades que se pueden hacer. Estas cosas buenas pueden ir desde actos simples, como beber mucha agua o usar hilo dental, hasta cosas más complejas, como irse de viaje o comprarse el coche que siempre han querido. He aquí algunas posibilidades:

- Ejercitarse, salir a dar un paseo
- Comer sanamente
- Dormir lo suficiente
- Relajarse, jugar, perder el tiempo
- Ir a darse un masaje
- Salir con los amigos
- Comprarse un nuevo par de zapatos
- Bolearse los zapatos
- Arreglarse los dientes
- Hacerse un chequeo médico completo
- Escuchar música

Actividad de liberación 9

Comienza con la lista de arriba y añade cosas buenas que puedes hacer por ti. Pega la lista donde la puedas ver, elije por lo menos una cosa al día y llévala a cabo.

Cuando el Tipo Lindo en recuperación comience a hacer cosas buenas para sí mismo, se sentirá incómodo. Es posible que llegue a sentirse asustado, ansioso, culpable o confundido. Estos sentimientos son el resultado de lo que se llama *disonancia cognitiva*.

Cuando el Tipo Lindo hace algo bueno para sí mismo está haciendo algo que implica que es valioso, lo cual choca con la creencia profunda de que no vale nada. Como resultado de esto experimentará disonancia; un choque entre dos mensajes en conflicto. Con el tiempo, uno de estos mensajes va a ganar. Yo aliento a los Tipos Lindos en recuperación para que sigan siendo buenos con ellos mismos, sin importar cuánto miedo les produzca esto. Poco a poco, los profundos mensajes de la niñez son reemplazados por nuevas creencias, más acertadas, que reflejan su inherente valor.

Todd, de quien hablé al principio del capítulo, pasó tanto tiempo buscando la aprobación de los demás, que rara vez se dio el tiempo para hacer algo

bueno para sí mismo. Con el apoyo de otros hombres en su grupo de *¡No más un Tipo Lindo!*, decidió conscientemente comenzar a hacer algo para sí. Empezó en pequeño, comprándose calcetines y ropa interior.

Después de algunas semanas, empezó un programa de ejercicios y a ir al gimnasio regularmente. Aunque se sentía culpable, comenzó a ir con un terapeuta masajista cada tercera semana. Después de seis meses decidió gastar dos mil dólares para unirse a un club de actividades para solteros. Compartió con el grupo que, aunque en ocasiones escuchaba una vocecita que le decía que él no valía nada, unirse al club fue una de las cosas más autoafirmantes que había hecho en su vida. Un par de meses después contaba que había tenido ya dos citas con dos mujeres diferentes, y que ambas parecían gustar de él tal y como era.

La autoafirmación ayuda a los Tipos Lindos a aprender a aprobarse

La afirmación positiva puede cambiar las creencias profundas acerca de sí mismo del Tipo Lindo. Las afirmaciones reemplazan mensajes viejos e imprecisos sobre su propio valor por otros nuevos, más realistas. Cuando se usa sola, los efectos de la afirmación duran poco tiempo. Esto es porque los nuevos mensajes son distintos a las creencias más viejas y más profundas que el Tipo Lindo tiene sobre sí mismo. Las afirmaciones son efectivas solamente si se usan junto con otros procesos que ayuden a cambiar las creencias profundas del Tipo Lindo.

Pasar tiempo a solas ayuda a los Tipos Lindos a aprender a aprobarse

Pasar largos períodos de tiempo a solas es un importante proceso en la recuperación del síndrome del Tipo Lindo. Cuando están solos, los Tipos Lindos pueden descubrir quienes son, qué les gusta de sí mismos, y qué reglas van a usar para gobernar sus vidas. Yo hago énfasis en que los Tipos Lindos realicen viajes y retiros por sí solos a lugares donde nadie los conozca; en dichos lugares, los Tipos Lindos tienen menos razones para tratar de ganar la aprobación de la gente y tienen menos necesidad de esconder sus defectos y

errores. Estando solos, los Tipos Lindos pueden reflexionar acerca de sí mismos y de la dirección de sus vidas. También es un buen tiempo para responsabilizarse por las necesidades propias.

Cuando está a solas, el Tipo Lindo en recuperación puede hacer lo que quiera sin tener que agradar o comprometerse. Puede irse a la cama y despertarse cuando quiera, decidir qué comer y cuándo, a dónde va y lo que hace. Estando solo tendrá menos posibilidades de preocuparse por los demás, sacrificarse por ellos o tratar de solucionar sus problemas.

Pasar extensos momentos a solas lo ayuda también a que se enfrente a su miedo número uno: a la soledad y el aislamiento. Cuando descubre que pasar tiempo a solas no lo va a matar, también puede darse cuenta de que no tiene necesidad de mantenerse en relaciones malas, tolerar comportamientos insoportables o manipular a la gente para satisfacer sus necesidades.

Este tiempo a solas es más efectivo cuando el Tipo Lindo puede observar su tendencia a enajenarse con patrones adictivos como mantenerse ocupado, o usar el sexo, la comida o el alcohol para medicarse. Escribir un diario durante este tiempo puede ser especialmente efectivo. Algunos de los períodos de introspección más profundos que he experimentado en mi vida han sido estando acampando solo en fines de semana, en retiros de una semana y cuando mi mujer ha salido de la ciudad.

Actividad de liberación 10

Haz una lista de afirmaciones positivas acerca de ti mismo. Escríbelas en tarjetas y colócalas donde puedas verlas regularmente. Cámbialas de vez en cuando para que se mantengan renovadas. Cuando leas alguna afirmación, cierra tus ojos y acepta completamente el significado de las palabras. Observa cualquier tendencia de tu mente para rechazar las afirmaciones a favor de viejas creencias mantenidas profundamente.

Las siguientes son algunas afirmaciones positivas:

- “Me pueden querer tal como soy”
- “Soy perfectamente imperfecto”
- “Mis necesidades son importantes”
- “Soy alguien fuerte y poderoso”
- “Puedo manejar cualquier situación”
- “Las personas me quieren y me aceptan tal como soy”

“Está bien ser humano y cometer errores”

“Soy la única persona a quien tengo que complacer”

Abrirse ante otros ayuda a los Tipos Lindos a aprender a aprobarse

Cuando los Tipos Lindos tratan de ocultar su lado humano a los demás, refuerzan su creencia profunda de que son malos y de que nadie los va a querer. Cambiar esta creencia profunda requiere sacar ese lado humano a la luz, liberando así su vergüenza tóxica y recibiendo mensajes más precisos que aquellos que se recibieron en la niñez. Por necesidad, este proceso requiere de una persona o personas seguras.

Tan temible como pudiera sonar al principio, encontrar a esta gente segura es esencial para aprender a aprobarse. El Tipo Lindo en recuperación no puede hacer esto solo. La gente segura es esencial para revertir las distorsionadas creencias que todos los Tipos Lindos tienen acerca de su propio valor.

Este proceso requiere construir confianza. Yo sugiero que el Tipo Lindo en recuperación establezca horas regulares para encontrarse con esa persona o personas seguras y, poco a poco, comience a abrirse. El proceso empieza simplemente hablando de uno mismo. Esto, en sí, hace que muchos Tipos Lindos se sientan incómodos. Al paso del tiempo, el Tipo Lindo en recuperación puede empezar a revelar cosas acerca de sí mismo que no puede compartir con otros sin sentirse incómodo. Una vez establecida la confianza puede comenzar a revelar las cosas de sí mismo que le provocan miedo y vergüenza. He observado a muchos Tipos Lindos que comenzaron siendo herméticos y evasivos, llegar a abrirse completamente enfrente de gente segura, y revelar sus secretos más profundos y oscuros.

Reid, un alcohólico en recuperación y miembro de un grupo de *¡No más un Tipo Lindo!*, es un buen ejemplo de esto.

Llegó tarde a un grupo una noche y se mantuvo quieto y reservado durante los primeros treinta o cuarenta minutos. El patrón de comportamiento de Reid en el grupo era el de participar activamente o el de mantenerse retraído. Sus períodos de quietud eran a menudo señal de que se encontraba perturbado. Cuando tuve la oportunidad, le dije que parecía alterado y le pregunté cómo le iba.

Una vez que la atención del grupo se enfocó en él, su aspecto cambió de retraído a completamente aterrorizado. “Por poco no vengo esta noche”, murmuró calladamente mientras miraba sus manos. “De hecho, estaba pensando en dejar el grupo”.

Un par de hombres del grupo, reflejando la inquietud de todos, le preguntó qué le pasaba.

“Me siento muy mal”, respondió. “He hecho algo tan terrible que no sabía si podía enfrentarme a ustedes”.

Mi mente comenzó a correr rápidamente al pensar en qué era lo que podía haber hecho que pudiera poner a todo el grupo en su contra. Uno de los hombres del grupo le preguntó si tenía un desliz amoroso.

“No. Es algo peor”, dijo. “Lo que he hecho es tan malo que no sé si tendré el valor de decírselo a ustedes”.

Cuando el grupo le ofreció su apoyo y su ánimo, Reid pudo vencer su miedo y su vergüenza y se abrió de capa frente a todos.

“La semana pasada me regañó mi jefe y tuve una discusión con mi mujer. Estaba tan deprimido que fui a la calle y me compré un cuartito de vodka y me emborraché. Desde entonces ando de parranda y no logro parar”.

Las lágrimas corrían por sus mejillas mientras la vergüenza de su adicción al alcohol levantaba su fea cabeza una vez más. Había estado limpio y sobrio desde su ingreso al grupo, unos seis meses atrás. Era miembro activo de Alcohólicos Anónimos, pero había experimentado un cierto número de resbalones y recaídas en doce años de recuperación.

Un miembro del grupo le pasó una caja de pañuelos desechables y Reid se secó los ojos. Continuó contando su historia mientras revelaba su vergüenza entre sollozos.

“Estoy de vuelta en mis viejos trucos de mentir y manipular. Estoy totalmente fuera de control”.

Le pregunté si había llamado a su padrino, o si había ido a alguna junta desde que eso había comenzado. Movié la cabeza y dijo que había recaído ya tantas veces, que no creía que a alguien le importara si volvía o no.

Varios miembros del grupo compartieron con él que ellos no creían que fuera malo, y que no lo juzgaban. Podían ver que estaba dolido. Le dijeron que respetaban mucho el hecho de que hubiera aparecido en el grupo y les hubiera compartido lo que había hecho, en especial considerando la vergüenza que sentía al respecto.

Después de algunos momentos, reveló: “Eso no es todo. Hay más”, y comenzó a sollozar otra vez, levantando su mano hacia su frente y agitando su

cabeza en señal de disgusto consigo mismo.

“Se pone peor todavía. Fui a un *show* erótico que está cerca de mi trabajo dos veces esta semana”. Miró hacia el suelo y lloró casi desconsoladamente. “Me había estado portando tan bien”, dijo ahogándose entre sollozos. “Lo arruiné completamente esta vez. Me siento sin valor alguno, y no quiero seguir viviendo. He echado todo por la borda”.

Durante el resto de la hora, el grupo le dio apoyo y lo animó a seguir adelante, a pesar de su vergüenza. Le reiteraron que no era malo, y que nadie lo juzgaba. Por el contrario, todos lo respetaban por revelar su vergüenza y su dolor. Lo apoyaron para que hablara con su mujer, llamara a su padrino y asistiera a una junta. Le pidieron que llamara a un miembro del grupo cada día durante la siguiente semana y que le contara cómo la estaba pasando.

Cuando Reid dejó el grupo esa noche estaba obviamente sacudido y asustado. Había soltado una pesada carga y recibido el apoyo de un grupo de personas a quienes genuinamente les importaba y quienes querían que estuviera bien. Sin importar qué tan profundamente temía Reid que su maldad hiciera que la gente lo juzgara y lo abandonara, ninguna de estas cosas sucedió. En vez de eso recibió el mensaje de que no había nada que él pudiera hacer para que los miembros del grupo lo rechazaran o dejaran de preocuparse por él.

Cambiar de piel

Al momento de soltar su vergüenza tóxica y de buscar su propia aprobación, los Tipos Lindos comienzan a notar varias verdades importantes.

- No son malos
- No tienen que hacer nada para ganarse la aprobación de otras personas
- No tienen que ocultar sus defectos ni sus errores
- La gente puede amarlos tal y como son

Cuando los Tipos Lindos en recuperación comienzan a aplicar los principios descritos en este capítulo, pueden aceptar abiertamente el hecho de que son humanos. Como cualquier otro humano, los Tipos Lindos cometen errores, usan el juicio pobremente y actúan de manera poco adecuada. Sin embargo, su humanidad no los hace malos o antipáticos, ni hace que otros los dejen de querer.

Los humanos imperfectos sólo pueden conectarse con otros humanos imperfectos. La mayoría de la gente se siente atraída hacia individuos que tienen cierta sustancia y un sentido de su ser. Los camaleones, por lo general, no atraen a las multitudes, ni obtienen muchas ovaciones.

Al despojarse de su piel de camaleón y aprender a satisfacerse a sí mismos, los Tipos Lindos en recuperación comienzan a experimentar la intimidad y la conexión que siempre han añorado. Al aprender a aprobarse a sí mismos comienzan a irradiar una energía de vida y un carisma que atrae a la gente hacia ellos. Cuando los Tipos Lindos dejan de buscar aprobación y dejan de intentar ocultar sus defectos, abren una puerta que los lleva a conseguir lo que desean realmente de la vida y del amor.

Actividad de liberación 11

Planea un viaje de fin de semana a las montañas o a la playa. Si puedes, planea unas vacaciones o un retiro de una semana por ti mismo a un lugar donde nadie te conozca. Visita tú solo otro país si te es posible. Utiliza este tiempo como una oportunidad para la autoobservación y la autoreflexión. Escribe un diario. Practica cómo cuidarte a ti mismo. Lleva este libro y pasa tiempo haciendo los ejercicios de liberación. Cuando regreses a casa, observa cuán diferente estás y cuánto tiempo te lleva regresar a los viejos patrones.

Capítulo Cuatro

Haz de tus necesidades una prioridad

“Quiero que sepas que me siento muy incómodo respecto a lo que hablamos la semana pasada”

Lars, un ejecutivo lleno de ansiedad, comenzó su segunda sesión de terapia con este enunciado. Había venido a verme, animado por su esposa. Me dijo que, desde que tenía uso de razón, había estado generalmente deprimido y se había sentido infeliz. En los últimos meses había tenido problemas para dormir y estaba experimentando migrañas con regularidad. Aunque todo en su vida parecía estar “bien”, un buen trabajo, un lindo hogar, una linda familia, etc., parecía nunca estar feliz.

En su primera sesión de terapia, Lars me dijo que tenía fantasías constantes acerca de “mandar todo a volar” y de desaparecerse y reaparecer en algún otro lugar en el mundo. Estos pensamientos lo hacían sentirse culpable, por lo que no los compartía con nadie.

En esa sesión le pregunté qué cosas hacía para sí mismo. Me miró desconcertado y preguntó: “¿Qué quiere decir?”.

Repetí la pregunta.

Después de una pausa, respondió: “No mucho, creo”.

Durante el resto de la sesión compartí con él la importancia de priorizar sus necesidades y de responsabilizarse por encontrar maneras de satisfacerlas. Durante esta charla hubo mucha resistencia y miedo por su parte. La misma indecisión se repitió cuando comenzó su segunda sesión.

“¿Qué parte de nuestra charla de la semana pasada te hizo sentir incómodo?”, le pregunté.

“Todo”, me contestó. “La parte esa de priorizar mis necesidades me hizo sentir muy tenso”.

Le pregunté qué parte acerca de responsabilizarse por sus necesidades lo había hecho sentirse ansioso.

“Todo”, repitió. “Siento que eso me va a hacer parecer egoísta y egocéntrico”.

“¿Y qué tiene de malo eso?”, le pregunté.

Lars me miró con sorpresa. “Lo que tiene de malo”, replicó, “es que si soy egoísta me voy a parecer mucho a mi padre. Él siempre se preocupaba sólo por sí mismo, y el resto de nosotros sufrió como resultado de esto. Yo no podría hacerlo. No podría ser egoísta, un hijo de tal por cual, como él. Yo tengo mujer, hijos, un trabajo, una hipoteca y muchas cuentas por pagar. No hay lugar para que yo comience a comportarme como mi padre”.

Un tipo de hombres de "bajo mantenimiento"

Lars es un típico Tipo Lindo cuando se trata de sus necesidades. Los Tipos Lindos generalmente enfocan su atención en satisfacer las necesidades de todos los demás, mientras ellos se mantienen al margen, como si necesitaran “bajo mantenimiento”. Cuando les hablo de priorizar sus necesidades, sus respuestas son similares a la de Lars.

Este omnipresente patrón de comportamiento entre los Tipos Lindos es el resultado del condicionamiento de su niñez. Cuando las necesidades de un niño no son satisfechas de manera oportuna y sana, el niño puede llegar a creer que es “malo” por tener necesidades. También puede llegar a pensar que son sus necesidades las que hacen que la gente lo hiera o lo abandone. Es típico que los Tipos Lindos respondan a estas imprecisas interpretaciones de los eventos de sus vidas desarrollando una serie de mecanismos de supervivencia.

- Tratar de aparentar no tener necesidades ni deseos
- Dificultar el que otros les den
- Usar “contratos encubiertos”
- Preocuparse de más por otros y enfocar su atención en los demás

Al tiempo que crearon una ilusión de seguridad en su niñez, estos mecanismos de supervivencia sólo incrementaron las posibilidades de que sus necesidades quedaran sin reconocerse y sin ser satisfechas.

Tratar de aparentar no tener necesidades ni deseos impide que los Tipos Lindos lleguen a satisfacer sus necesidades

Para los Tipos Lindos, tratar de convertirse en seres sin necesidades y sin deseos fue una forma básica de tratar de sobrellevar las experiencias de abandono de su niñez. Puesto que fue justamente cuando tenían más necesidades que se sintieron más abandonados, creyeron que sus necesidades eran las que alejaban a la gente.

Estos pequeños niños indefensos llegaron a la conclusión de que si podían eliminar u ocultar todas sus necesidades, entonces nadie los abandonaría. También se convencieron de que si no tenían necesidades, no dolería tanto si éstas no eran satisfechas. No sólo aprendieron a temprana edad a no esperar satisfacer sus necesidades, sino también que su supervivencia misma dependía directamente de aparentar no tener ninguna necesidad.

Esto creó un dilema sin solución: estos pequeños niños indefensos no podían reprimir totalmente sus necesidades y mantenerse con vida, y no podían cubrir sus necesidades por su cuenta. La única solución lógica era la de tratar de aparentar no tener necesidades ni deseos, mientras trataban de satisfacer sus necesidades de maneras indirectas y encubiertas.

Como resultado de estos mecanismos de supervivencia, los Tipos Lindos creen a menudo que tener pocas necesidades o deseos es una virtud. Debajo de esta fachada de no tener necesidades o deseos, todos los Tipos Lindos se encuentran en realidad profundamente necesitados. En consecuencia, cuando se trata de buscar satisfacción, los Tipos Lindos por lo general son indirectos, poco claros, manipuladores y controladores.

Dificultar el que otros les den impide que los Tipos Lindos logren satisfacer sus necesidades

Además de usar ineficaces estrategias para satisfacer sus necesidades, *los Tipos Lindos son terribles receptores*. Debido a que satisfacer sus propias necesidades contradice sus paradigmas de la niñez, los Tipos Lindos se sienten muy incómodos cuando llegan a conseguir lo que desean.

Aunque la mayoría de los Tipos Lindos tiene dificultades para comprender este concepto, les aterroriza conseguir lo que desean y toman

medidas extremas para asegurarse de no lograrlo. Los Tipos Lindos cumplen con este programa inconsciente conectándose con gente necesitada o gente que no está disponible; operando bajo intenciones ocultas; sin ser claros ni directos; alejando y sabotando a la gente.

Una buena ilustración de esta dinámica es la manera como los Tipos Lindos comúnmente tratan de cubrir sus necesidades sexuales. Muchos de los Tipos Lindos con los que he trabajado han expresado un elevado interés en el sexo y, sin embargo, a menudo se sienten frustrados en sus intentos por satisfacer esa necesidad. Esto sucede con frecuencia porque sus acciones casi garantizan que no obtendrán lo que creen necesitar.

Los Tipos Lindos tienen una asombrosa habilidad para escoger parejas que, debido a algún abuso sexual en la niñez o alguna otra experiencia negativa con el sexo, tienden a vérselas negras para ser sexualmente expresivas. Cuando estas parejas en efecto están listas para ser sexuales, no es extraño que los Tipos Lindos hagan algo que asegure aún más el no conseguir satisfacer esta necesidad. El Tipo Lindo puede responder tomando el control en lugar de dejar que la experiencia sexual se desarrolle. Tal vez se enfoque en las necesidades de su pareja antes de darse la oportunidad de poner la atención en sí mismo. Tal vez comience una discusión haciendo algún comentario acerca del peso de ella, o de cuán poco interés ha mostrado en el sexo. Todas estas estrategias garantizan en gran medida que los Tipos Lindos no tengan que experimentar el miedo, la ansiedad o la vergüenza que podrían detonarse al permitir que alguien se enfocara en sus necesidades.

Actividad de liberación 12

Pregúntate si en verdad crees que es normal tener necesidades. ¿Crees que la gente quiere ayudarte a satisfacerlas? ¿Crees que este mundo es un lugar de abundancia?

Usar contratos encubiertos impide que los Tipos Lindos logren satisfacer sus necesidades

Todos los Tipos Lindos enfrentan un dilema: ¿cómo pueden ellos ocultar sus necesidades, y aun así crear situaciones con la esperanza de satisfacerlas?

Para lograr esta meta que parece imposible, los Tipos Lindos usan *contratos encubiertos*. Estos acuerdos inconscientes y tácitos son la manera básica como los Tipos Lindos interactúan con el mundo a su alrededor. Casi todo lo que hacen los Tipos Lindos representa alguna manifestación de un contrato encubierto.

El contrato encubierto del Tipo Lindo es simplemente éste:

“Yo haré _____(llena el espacio) por/para ti, para que tú hagas _____(llena el espacio) por/para mí. Ambos actuaremos como si no estuviéramos conscientes de la existencia de este contrato”.

La mayoría de nosotros ha tenido la experiencia de habernos inclinado para murmurar al oído de nuestra pareja “te amo”, y después esperar a que ella nos responda: “yo también te amo”. Este es un ejemplo de un contrato encubierto en el que una persona *da para recibir*. Decir “te amo” para escuchar “yo también” a cambio, es la manera básica como los Tipos Lindos se manejan, tratando de satisfacer sus necesidades. No tiene nada de malo pedirle a la pareja que nos diga que nos ama, pero decir “te amo” primero para que nos digan después “yo también”, es indirecto, poco claro y manipulador.

Como resultado del condicionamiento recibido en su familia y en la sociedad, los Tipos Lindos creen que *si* son “buenos” *entonces* van a recibir amor, cubrir sus necesidades y vivir una vida libre de problemas. En realidad, el paradigma básico del síndrome del Tipo Lindo es solamente un gran contrato encubierto con la vida.

Actividad de liberación 13

Identifica por lo menos un contrato encubierto entre tú y alguien que signifique mucho para ti. ¿Qué es lo que das tú? ¿Qué es lo que esperas a cambio? Comparte esta información con la otra persona. Pregúntale cómo se siente responder a un contrato que no es claro.

Preocuparse de más por otros impide que los Tipos Lindos puedan cubrir sus necesidades

Una de las maneras más comunes en que los Tipos Lindos usan los contratos encubiertos para satisfacer sus necesidades es la de preocuparse de más por la

gente. Ellos creen que, fundamentalmente, eso es amor y una de las cosas que los convierte en buenas personas. En realidad, preocuparse de más no tiene nada que ver con ser bueno o con ser amoroso. Preocuparse de más es una forma inmadura e indirecta de tratar de cubrir las propias necesidades.

Preocuparse de más consiste en:

Enfocarse en los problemas, las necesidades y los sentimientos del otro para sentirse valioso y tratar de satisfacer las propias necesidades, o para evitar lidiar con los problemas o sentimientos propios.

Reese, un diseñador gráfico de casi treinta años, es un buen ejemplo de los extremos a los que llegan los Tipos Lindos cuando se enfocan demasiado en su pareja en sus relaciones íntimas. Reese, que es homosexual, se lamentaba en una de sus sesiones de terapia: “¿Por qué no puedo encontrar una pareja que me dé tanto como yo le doy?”, y se puso a describir la manera en la que todos sus novios anteriores parecían ser los receptores, mientras que él era el que se encargaba de dar.

Durante un período de un año, Reese tuvo tres intensas relaciones. Cada una comenzó maravillosamente y siempre parecía que había encontrado la relación que había estado buscando. Cada una falló debido a la siguiente situación: Reese elegía a hombres que necesitaban ser rescatados o que requerían de algún tipo de ayuda.

El primer novio vivía en Canadá y acababa de dejar las drogas recientemente. Se fue a vivir con Reese, pero nunca solicitó la visa, y tenía problemas para mantenerse sobrio. Reese dejó muchas de sus propias actividades para apoyarlo, con la esperanza de que algún día él encontraría trabajo y se mantendría lejos de las drogas. Finalmente, Reese lo envió de vuelta a su país para que pusiera en orden su vida. Más tarde se enteró por un amigo en común que la razón por la que su novio no había solicitado la visa fue porque era VIH positivo, algo que nunca le dijo a Reese.

El siguiente novio era de otra raza y no acababa de definirse como homosexual. Sus padres y su religión lo mantenían en constante conflicto. Nunca pudo comprometerse con la relación. Sin embargo, Reese dejó de hacer muchas de sus cosas para apoyarlo y darle lo que necesitara, siempre con la esperanza de que su novio se definiera algún día y estuviera listo para quedarse con Reese.

El tercer novio estaba en el ejército. Vivía en una base a unos cuarenta kilómetros del departamento de Reese y no tenía coche. Reese tenía que tomar la iniciativa para que se juntaran, y casi siempre lo llevaba de regreso. Como Reese ganaba más dinero, siempre pagaba cuando salían. Con

frecuencia le compraba regalos y le prestaba dinero. Cuando su novio fue trasladado a otro estado, Reese dejó su trabajo, vendió su coche y se fue a vivir cerca de él, sólo para regresar tres meses más tarde, pues su novio comenzó a evitarlo y a huir de él.

Durante este período de doce meses, mientras Reese estaba tan ocupado atendiendo las necesidades y problemas de sus novios, dejó su trabajo y alejó a sus amigos y a su familia. La atención desbordada de Reese hacia sus novios le permitía evitar ver su propio comportamiento autodestructivo mientras que invertía tremendas cantidades de energía en tratar de salvar a los demás. Como sucede con la mayoría de los Tipos Lindos, sin importar cuánto diera a los demás, Reese nunca sintió haber recibido tanto como había dado.

Querer *versus* preocuparse de más

Aunque los Tipos Lindos ven como amor todo lo que hacen por los demás, preocuparse de más por la gente tiene muy poco que ver con quererlos. He aquí las diferencias:

Preocuparse de más

1. Da a los demás lo que él mismo necesita de ellos
2. Surge de un sentimiento de vacío dentro del dador
3. Lo hace esperando recibir algo a cambio

Querer

1. Da a los demás lo ellos necesitan
2. Surge de un sentimiento de plenitud dentro del dador
3. Lo hace sin esperar nada a cambio

Los Tipos Lindos tienen una variedad de razones para preocuparse de más, sin que ninguna de ellas tenga algo que ver con el amor. Para ellos, incluso el acto más inofensivo y sutil esconde a menudo la intención de recibir algo a cambio. Los Tipos Lindos dan de la misma manera en que esperan que los demás les den. Dan regalos, afecto, frotan la espalda, dan sorpresas. Invitan a su pareja a tomarse el día libre, a comprar ropa nueva, a ir al doctor, a irse de

viaje, a renunciar a un trabajo, a asistir de nuevo a la escuela y, sin embargo, ellos mismos no se permiten hacer ninguna de estas cosas.

Actividad de liberación 14

Identifica dos o tres ejemplos de tu comportamiento cuando te preocupas de más por los otros. Para que puedas estar más consciente de cuándo sucede esto, realiza una de las siguientes actividades durante una semana:

1. *No te preocupes de más por nadie.* Debido a que los Tipos Lindos tienen gran dificultad para distinguir entre querer y cuidar de más, deja de cuidar por completo (exceptuando a niños pequeños que dependan de ti). Cuéntale a la gente acerca de lo que estás haciendo para que no se confunda. Observa tus propias emociones y las reacciones de las demás personas.
2. *De manera consciente, trata de preocuparte de más, incluso más de lo que te preocupas normalmente.* Tan extraño como te pueda sonar es una muy efectiva manera de crear consciencia de tu propio comportamiento cuando te preocupas de más. Pon atención a cómo te sientes y a cómo reacciona la gente.

El triángulo de la víctima

En lugar de ayudar a los Tipos Lindos a cubrir sus necesidades, los contratos encubiertos y el preocuparse de más por los otros sólo conducen a la frustración y al resentimiento. Cuando esta frustración y este resentimiento se acumulan por un tiempo suficientemente largo, a menudo salen a la superficie de maneras no muy agradables. *Dar para recibir* crea un ciclo de locura llamado el *triángulo de la víctima*. El triángulo de la víctima consiste de tres predecibles secuencias:

1. El Tipo Lindo da a otros esperando recibir algo a cambio.
2. Cuando parece que no va a recibir en la misma proporción, o que no está recibiendo lo que esperaba, se siente frustrado y resentido. Recuerda, el Tipo Lindo es quien lleva la cuenta, y no es totalmente objetivo al respecto.

3. Cuando esta frustración y resentimiento se acumulan por un tiempo suficientemente largo, finalmente sale todo en forma de ataques de furia, comportamiento pasivo-agresivo, haciendo gestos, berrinches, aislándose, sintiéndose avergonzado, criticando, culpando e incluso abusando físicamente de los demás.

Una vez que el ciclo se ha completado, por lo general vuelve a comenzar.

Mi mujer llama a estos episodios los *vómitos de la víctima*. Algunas veces estos vómitos se parecen a las pataletas que hacen los niños. Otras veces la víctima adopta una forma más pasiva-agresiva y se busca una aventura amorosa o hace cosas a escondidas. Desde el principio, la persona que vomita se siente justificada debido a las muchas maneras en que ha sido víctima. Estos vómitos de víctima son una de las razones básicas del porqué los Tipos Lindos no siempre son tan agradables.

La relación de Shane con su novia, Racquel, es un buen ejemplo del triángulo de víctima y del vómito emocional. Shane tenía a Racquel en un pedestal, pero muy dentro de sí creía que ella sólo podría amarlo si él era lo “suficientemente bueno”. Para ganarse su amor le daba regalos, le enviaba tarjetas, le dejaba mensajes telefónicos, le compraba ropa, planeaba sorpresas especiales y la ayudaba con su casa y sus niños.

Todo esto creaba un sentimiento de deuda emocional para Racquel. Sentía que nunca iba a ser capaz de pagar todo lo que Shane hacía por ella. La verdad era que no podía. Shane trataba de comprar su amor, sólo que el contrato no era claro. Con el tiempo, la única manera en que ella pudo lidiar con tantos cuidados y atenciones de él fue manteniéndolo a distancia.

Cuando esto sucedió, Shane estaba devastado. No podía comprender por qué, si él había cumplido con todos los puntos del contrato, Racquel no hacía lo mismo. No se consideraba tan difícil de complacer.

Mientras más daba Shane a Racquel, más resentido se volvía.

La acusaba de no amarlo lo suficiente; se peleaban horriblemente y terminaban diciéndose todo tipo de cosas.

Después, Shane se sentía asustado y con remordimientos y buscaba a Racquel, tratando de resolver todo (pero al mismo tiempo se resentía porque no era ella quien lo buscaba y trataba de resolver las cosas). Entonces, volvía a darle todas las atenciones y a complacerla para ganarse su amor de nuevo. Este ciclo se repetía una y otra vez.

Actividad de liberación 15

Puede ser difícil establecer un vínculo directo entre tu hábito de preocuparte de más y los vómitos de víctima que vienen después. Observa las maneras en que hieres a las personas que quieres.

- ¿Haces comentarios cortantes o “bromas” hirientes?
- ¿Los avergüenzas en público?
- ¿Llegas tarde frecuentemente?
- ¿“Olvidas” cosas que te pidieron hacer?
- ¿Los criticas?
- ¿Te alejas de ellos o los amenazas con dejarlos?
- ¿Permites que la frustración se acumule hasta que explotas contra ellos?

Pregunta a tus seres queridos cómo ven tu manera de preocuparte de más y tus vómitos de víctima. Esta información puede ser difícil de escuchar y podría detonar un ataque de vergüenza, pero es información muy importante para romper con el triángulo de la víctima.

Volviéndose verdaderamente egoísta

Cuando comencé a escribir este libro, compartí los primeros ensayos con miembros de mis grupos de *¡No más un Tipo Lindo!*. En una ocasión, un miembro dijo: “Parece que todo el énfasis del libro es sobre enfocarse en uno mismo. Parece de verdad egoísta y egocéntrico, como si el Tipo Lindo debiera pensar sólo en sí mismo y no preocuparse por nadie más”.

Aunque yo no me proponía escribir *¡No más un Tipo Lindo!* con esta cuestión en mente, el comentario de los miembros de este grupo contenía una importante verdad de la que yo no había estado completamente consciente. *Debido a que los Tipos Lindos aprendieron a sacrificarse para sobrevivir, la recuperación debía centrarse en aprender a ponerse ellos en primer lugar y en hacer de sus necesidades una prioridad.*

La mayoría de los Tipos Lindos se sorprenden cuando les digo que tener necesidades es sano y que la gente madura ve como una prioridad el satisfacer estas necesidades. En ocasiones tengo que repetir esta verdad muchas veces para que la absorban completamente. Para los Tipos Lindos, tener necesidades significa estar “necesitado de cariño”, lo que equivale a un boleto de ida hacia el abandono.

Yo les digo a los Tipos Lindos que nadie fue puesto en este planeta para cubrir las necesidades de ellos (excepto sus padres, y ellos ya cumplieron). También les recuerdo que ellos tampoco fueron puestos en este mundo para satisfacer las necesidades de los demás (excepto las de sus hijos).

Este cambio de paradigma siempre produce terror en los Tipos Lindos. La idea de poner sus necesidades en primer lugar les parece la ruta más corta para ser desagradables y que nadie los quiera, y para quedarse solos.

Siempre que reto a los Tipos Lindos a que se enfoquen en hacer de sus necesidades una prioridad, sus respuestas son bastante predecibles:

- “La gente se va a enojar conmigo”
- “Van a pensar que soy egoísta”
- “Me voy a quedar solo”
- “¿Qué pasaría si todos fueran así?”

Es entonces que yo les digo los beneficios que surgen para los Tipos Lindos y para la gente a su alrededor cuando comienzan a poner sus necesidades en primer lugar:

- Aumentan las posibilidades de conseguir lo que quieren y lo que necesitan
- Pueden comenzar a dar sensatamente; dar a los demás lo que en realidad necesitan
- Pueden dar sin resentimiento ni expectativas
- Se vuelven menos necesitados
- Se vuelven más atractivos

La mayoría de los Tipos Lindos se alegran al escuchar el último punto de la lista. Ser inútil, debilucho, llorón y necesitado no son cosas atractivas en un hombre. La confianza y la seguridad en sí mismo sí que lo son. La mayoría de las personas se sienten atraídas hacia los hombres que tienen un sentido del ser. Ponerse en primer lugar no aleja a la gente, por el contrario, la atrae. Ponerse en primer lugar es esencial para conseguir lo que uno quiere del amor y de la vida.

Responsabilizarse por sus propias necesidades ayuda a los Tipos Lindos a satisfacerlas

Para que los Tipos Lindos puedan satisfacer sus necesidades tienen que comenzar a cambiar sus paradigmas profundos. Este cambio incluye llegar a creer:

- Que tener necesidades es parte de ser humano
- Que la gente madura se preocupa por poner sus necesidades en primer lugar
- Que pueden pedir ayuda de manera clara y directa cuando quieran satisfacerlas
- Que otras personas realmente quieren ayudarles a satisfacerlas
- Que este mundo es un lugar de abundancia

Para que consigan satisfacer sus necesidades, los Tipos Lindos en recuperación deben hacer algo radicalmente diferente a lo que han estado haciendo previamente. Para los Tipos Lindos, ponerse en primer lugar no es únicamente una sugerencia. Es totalmente esencial, no sólo para que cubran sus necesidades, sino también para que puedan reclamar su poder personal, se sientan llenos de vida y experimenten el amor y la intimidad.

Es interesante ver cómo, cuando los Tipos Lindos se responsabilizan por sus propias necesidades y hacen de ellas una prioridad, todos aquellos a su alrededor se benefician también. Se acaban los contratos encubiertos, los juegos de adivinanzas, las explosiones de rabia y el comportamiento pasivo-agresivo. Se acaban la manipulación, el comportamiento controlador y el resentimiento. Yo aprendí esta lección directamente hace algunos años.

Un día que se aproximaba un puente vacacional nuestros hijos se iban a ir de la ciudad. Intenté planear pasar tiempo con mi esposa, Elizabeth, pero ella parecía dudosa y sin mucho interés por comprometerse en cuanto a lo que ella quería hacer. Me sentí frustrado y dejé los planes en suspenso. Finalmente, y ante la insistencia de un amigo, decidí ponerme en primer lugar para ese fin de semana. Hice planes e invité a mi mujer a venir conmigo si tenía ganas. Hice varias cosas que quería hacer, incluido pasar tiempo con mis amigos. Al final, Elizabeth decidió venir conmigo en algunas ocasiones. El lunes me dijo que había disfrutado mucho el fin de semana y que no quería que se acabara.

Un reto

En una sesión de uno de mis grupos de *¡No más un Tipo Lindo!*, reté a cada uno de los miembros del grupo a experimentar lo que es ponerse en primer

lugar durante, por lo menos, una semana. Aunque el reto creó tremenda ansiedad para todos los hombres, todos aceptaron. Aquí les presento las experiencias de Lars, Reese y de Shane.

Lars

Lars, a quien presenté al inicio del capítulo, volvió a casa después del grupo y le dijo a su mujer que iba a poner sus necesidades en primer lugar durante la siguiente semana. Al principio ella mostró resistencia, lo cual lo hizo sentir más ansioso. Para armarse de valor, Lars llamó a un par de hombres del grupo, cuyo apoyo le dio la fuerza que necesitaba para llevar a cabo su cometido.

Decidió mantener las cosas simples. Su plan para la semana incluía encontrar tiempo todos los días para ir al gimnasio y levantar pesas. Antes de que sus hijos nacieran Lars era muy activo físicamente. Las exigencias del trabajo, de la casa y de los niños le pusieron punto final a eso. Decidió alternar su ejercicio antes y después del trabajo. Cuando compartió su plan con su esposa ella le aplicó una dosis de culpa: “No es justo que tú sí vayas al gimnasio y yo no”. Lars se sintió tentado a dar marcha atrás. Tuvo el impulso de tratar de encontrar una solución para que su mujer pudiera ir al gimnasio también, pero, en vez de eso, reflexionó en lo que ella dijo, y le comunicó que él iría al gimnasio de todos modos.

Durante las dos primeras veces en el gimnasio, Lars se sintió abrumado con culpa y ansiedad. Sin embargo perseveró, y al tercer día su esposa incluso le preguntó cómo había estado el ejercicio. Al pasar los días, Lars comenzó a sentirse con más energía y optimismo hacia la vida. Empezó a dormir mejor. En el gimnasio disfrutaba rodearse de otras personas que también cuidaban de sí mismas.

Sorpresivamente, después de la primera semana su mujer le dijo que la había inspirado para comenzar a cuidar de sí misma. Le dijo que iba a empezar a dejar a los niños en la guardería del gimnasio y comenzar a tomar una clase de aeróbics.

Reese

Reese se unió al grupo de *¡No más un Tipo Lindo!* después de su ruptura con su último novio. Al principio se sentía incómodo siendo el único homosexual

en el grupo, pero los demás lo aceptaron y él comenzó a trabajar en desarrollar relaciones no sexuales con hombres.

Sus hábitos de fin de semana eran ir con su novio a bares *gay* los viernes, sábados y domingos en la noche. El lunes en la mañana se encontraba exhausto y pasaba el resto de la semana tratando de recobrar fuerzas. Tenía miedo de que si no salía cuando su novio quería, éste lo iba a dejar.

Reese decidió que por una semana se iba a poner en primer lugar y a hacer lo que sintiera que fuera correcto. Le contó de antemano a su novio que iba a salir con él sólo una noche, que no iba a beber y que estaría de vuelta en la casa a medianoche. El sábado hizo planes para ir al cine con un par de amigos del grupo. El domingo se quedó a relajarse en su casa y a ponerse al día con la limpieza y el lavado de la ropa sucia. Su meta era estar en la cama a las diez el domingo en la noche.

Cuando llegó el lunes, Reese se sentía descansado y con la cabeza clara en el trabajo. Su novio no lo dejó, y el resto de la semana fue productivo y agradable.

Shane

A Shane, a quien también presenté al inicio del capítulo, le gustaba hacer cosas para su novia. Con regularidad le daba regalos, planeaba sorpresas para ella y hacía lo que fuera con tal de ayudarla.

Su plan para ponerse en primer lugar suponía poner atención a los momentos en que sintiera el impulso de hacer algo por ella. Cuando sintiera este impulso lo que él haría sería ponerse a buscar algo qué hacer para sí mismo. Cuando pensó en lavar el coche de ella, lavó el suyo. Cuando sintió el deseo de comprarle un regalo, se compró algo para él. Cuando se le ocurrió llamarla para ver cómo estaba, en su lugar llamó a algún miembro del grupo. Todas estas cosas crearon una ansiedad tremenda en él.

Para su sorpresa, al final de la semana Racquel le dijo que se había sentido mucho menos asfixiada por él, y que de hecho sentía ganas de pasar tiempo con él. Incluso lo llamó una noche, después de que se durmieron los niños, para invitarlo a hacer el amor.

Un par de semanas después, Shane y Racquel hablaron acerca del cambio en una sesión de terapia para parejas. Decidieron continuar el proceso. Estuvieron de acuerdo en que durante un período de seis meses, Shane no le daría ningún regalo ni planearía ninguna sorpresa para Racquel. Durante los siguientes seis meses se abstuvo de darle regalos de cumpleaños, de Navidad,

e incluso tarjetas para el día de San Valentín. Durante este tiempo se enfocó en cuidarse más a sí mismo y en satisfacer sus necesidades.

Con el paso del tiempo, Shane pudo ver que no sólo Racquel no lo había dejado de querer, sino que incluso ella se había vuelto más cariñosa con él. Un año después dijeron que ahora Shane podía dar un regalo sin usarlo como medio para obtener aprobación o afirmación. Durante este tiempo, Shane había aprendido también que hacer de sus necesidades una prioridad lo había hecho menos dependiente, menos necesitado y menos temeroso. Ambos dijeron estar disfrutando de todos los cambios que habían experimentado desde que Shane decidió comenzar a ponerse en primer lugar.

Tomar la decisión

Los Tipos Lindos han creído en un mito que les promete que si se olvidan de ellos mismos y ponen a otros en primer lugar, serán amados y cubrirán sus necesidades. Sólo existe una manera de cambiar este ilógico e improductivo paradigma del Tipo Lindo: *ponerse ellos mismos en primer lugar*.

Tomar la decisión de ponerse a uno en primer lugar es la parte más difícil, aunque, en realidad, hacerlo es relativamente fácil. Cuando el Tipo Lindo se pone en primer lugar tiene que tomar en cuenta una sola voz; la suya. Desde ese momento, las decisiones son tomadas por un solo individuo y no por un comité. Ya no tiene que leer mentes, predecir nada ni tratar de satisfacer a distintas voces con mensajes que crean conflictos entre ellas. Cuando uno se pone en primer lugar, toda la información que se necesita para tomar una decisión está dentro de uno mismo: “¿Es esto lo que quiero? Sí. Entonces, esto es lo que haré”.

Liberarse del síndrome del Tipo Lindo supone responsabilizarse por las necesidades propias. Algunos podrán cooperar con el Tipo Lindo pero no estarán a cargo de satisfacer sus necesidades. Al hacer de sus necesidades una prioridad y ponerse en primer lugar, los Tipos Lindos en recuperación pueden llegar a ver el mundo como un lugar de abundancia. Pueden verdaderamente llegar a creer que sus necesidades son importantes y que hay gente allá afuera felizmente dispuesta a ayudarlos a satisfacerlas.

Actividad de liberación 16

Toma la decisión de ponerte en primer lugar por un fin de semana, o por una semana completa. Dile a la gente lo que estás haciendo. Pídele a un amigo que te dé apoyo y ánimo durante este proceso. Pon atención a la ansiedad que sentirás al inicio y pon atención a tus tendencias a volver a los viejos patrones. Al final del período pregúntale a la gente que te rodea cómo fue para ellos el tiempo durante el cual te pusiste en primer lugar.

Recuerda, no tienes que hacerlo perfectamente. Simplemente hazlo.

Capítulo Cinco

Reclama tu poder personal

Un sábado en la mañana, hace algunos años, mi esposa Elizabeth y yo estábamos enganchados en una acalorada discusión por algo que yo había hecho. Como en muchas de nuestras discusiones, Elizabeth se sentía impotente ante el hecho de que yo no veía mi propia negación. Al mismo tiempo, yo me sentía perseguido injustamente. Finalmente, cuando la discusión alcanzó un clímax emocional, Elizabeth gritó con frustración:

“¡No eres más que un pelele!”.

Salió del cuarto y yo me retiré al baño a secarme los ojos.

Después de unos minutos de reflexión, Elizabeth tocó a la puerta del baño. Yo supuse que venía a darle una puñalada más a su presa herida. En vez de eso, me pidió disculpas.

“Perdón por llamarte pelele. No fui justa”.

“En realidad”, le dije secándome una lágrima, “esa fue la cosa más acertada que dijiste en toda la mañana”.

Los Tipos Lindos son unos peleles. Tal vez esto no sea una cosa agradable de decir, pero es verdad. Los Tipos Lindos tienden a ser víctimas peleles, pues su paradigma de vida y sus mecanismos de supervivencia de la niñez requieren que sacrifiquen su poder personal.

Como lo dije en capítulos anteriores, un común denominador para los Tipos Lindos es que, cuando eran niños, sus necesidades no fueron satisfechas de manera oportuna y sana. Estos pequeños estaban indefensos ante el abandono de la gente, y de que los descuidaran, abusaran de ellos, los usaran o los asfixiaran. Fueron víctimas de gente que no los amó, no les puso atención, no satisfizo sus necesidades, o no los protegió.

Como resultado de estas experiencias de la niñez, el sentirse como víctima es un sentimiento familiar en la mayoría de los Tipos Lindos. Estos hombres tienden a ver a los demás como a los causantes de los problemas que experimentan en sus vidas. Como consecuencia de esto, a menudo se sienten

frustrados, sin recursos e irritados. Se puede ver en su lenguaje corporal. Se puede oír en sus voces:

“No es justo”

“¿Por qué ella tiene que hacer las reglas?”

“Yo siempre doy más de lo que recibo”

“Si tan solo ella...”

Un paradigma de impotencia

En un intento por sobrellevar sus experiencias de abandono de la niñez, todos los Tipos Lindos desarrollan el siguiente paradigma: “Si soy bueno, seré amado, lograré satisfacer mis necesidades y tendré una vida libre de problemas”. Por desgracia, este paradigma no sólo produce lo opuesto de lo que se desea, sino que sólo garantiza un sentimiento perpetuo de impotencia.

Aunque los Tipos Lindos están obsesionados con la idea de vivir una vida armoniosa y libre de problemas, existen dos factores importantes que se interponen entre ellos y esta meta. El primero es que intentan conseguir lo imposible. La vida no es armoniosa. La existencia humana es por naturaleza caótica. Está llena de experiencias impredecibles y más allá del control de cualquier persona. Por lo tanto, tratar de crear una vida predecible en la que todo sale como se planeó es un ejercicio inútil.

A pesar del hecho de que vivimos en un mundo caótico e impredecible, los Tipos Lindos no sólo están convencidos de que la vida puede ser armoniosa; ellos creen que así debería ser. Esta creencia es el resultado directo de sus experiencias de abandono en la niñez. La imprevisibilidad de que no satisficieran sus necesidades de manera oportuna y sana no sólo era aterradorante, sino que era una amenaza de vida.

En un intento por sobrellevar la incertidumbre de su caótica niñez, los Tipos Lindos desarrollaron un sistema de creencias que dicta que si ellos pueden hacer todo bien, entonces todo en sus vidas irá bien. Algunas veces, estos hombres desarrollan sistemas de creencias de que su niñez fue ideal y libre de problemas (lo opuesto de la realidad) con tal de poder sobrellevar sus experiencias de abandono. Todas eran creencias distorsionadas, pero estas ilusiones ayudaron a estos pequeños indefensos a lidiar con tanta agitación totalmente fuera de su control.

Una segunda razón por la que los Tipos Lindos nunca logran su meta de tener una vida armoniosa es la de que hacen siempre lo opuesto de lo que

funciona. Al abordar situaciones de adultos con mecanismos de supervivencia desarrollados cuando eran ingenuos e impotentes se aseguran de tener muy poco éxito en crear algo que pueda parecer estable en sus vidas.

La dependencia de estos ineficientes mecanismos de supervivencia mantiene a los Tipos Lindos atrapados en la memoria de una niñez llena de miedo y perpetúa un círculo vicioso. Mientras más miedo tienen, más usan sus mecanismos de supervivencia de cuando eran niños. Mientras más usan estos ineficaces mecanismos, menos éxito tienen al negociar con las complejidades, los retos y las ambigüedades de la vida. Mientras menos éxito tienen, más temerosos se vuelven... tú entiendes.

Sobreponiéndose al Factor pelele — reclama tu poder personal

Yo defino el término *poder personal* como un estado mental en el que una persona se siente segura de poder manejar todo lo que pueda ocurrir. Este tipo de poder no sólo lidia exitosamente con los problemas, los retos y la adversidad; en realidad les da la bienvenida, los recibe de frente y da las gracias por ellos. El poder personal no es la ausencia de miedo. Aun la gente más poderosa tiene miedo. El poder personal es el resultado de sentir miedo, pero de no ceder ante él.

Existe una solución a la impotencia y a la vulnerabilidad que sienten los Tipos Lindos. Recuperarse del síndrome del Tipo Lindo les permite aceptar el poder personal que es suyo por derecho de nacimiento. Reclamar el poder personal incluye:

- Rendirse
- Vivir en la realidad
- Expresar los sentimientos
- Enfrentar los miedos
- Desarrollar la integridad
- Establecer límites

Actividad de liberación 17

Lee la siguiente lista de las maneras como los Tipos Lindos tratan de crear una vida armoniosa y libre de problemas. Anota un ejemplo de

cómo tú mismo usaste cada uno de estos mecanismos en la niñez. Después, a un lado anota un ejemplo de cómo utilizas estas estrategias para controlar tu mundo ahora, como adulto. Observa cómo cada uno de estos comportamientos te mantiene sintiéndote como una víctima indefensa. Comparte esta información con una persona segura.

- Hacer todo bien
- No tomar riesgos
- Prevenir y reparar
- Tratar de no hacer olas
- Ser encantador y ayudar a los demás
- Nunca causar problemas
- Usar contratos encubiertos
- Controlar y manipular
- Cuidar de más y agradar
- Retener información
- Reprimir tus sentimientos
- Asegurarte de que los demás no se molesten
- Evitar problemas y situaciones difíciles

Rendirse ayuda a los Tipos Lindos a reclamar su poder personal

Irónicamente, el aspecto más importante de reclamar el poder personal y de obtener lo que uno quiere en la vida y en el amor es *rendirse*. Rendirse no quiere decir desistir. Significa soltar todo aquello que uno no puede cambiar, y cambiar lo que sí puede.

Soltar no quiere decir que a uno no le importen los demás o dejar de intentar hacer cosas. Soltar significa dejar ser. Es como abrir un puño fuertemente cerrado y liberar la tensión guardada dentro. Al principio los dedos querrán volver a su antigua posición encrispada, y la mano casi tendrá que volver a entrenarse para estar relajada y abierta. Es lo mismo al aprender a rendirse y a soltar.

Rendirse permite a los Tipos Lindos soltar y responder a la compleja belleza de la vida sin tratar de controlarla. Rendirse les permite ver la vida como un laboratorio para aprender, crecer y crear. *Rendirse permite a los Tipos Lindos en recuperación ver cada experiencia de vida como un “regalo” del universo para estimular el crecimiento, sanar y aprender.* En

vez de preguntar “¿Por qué me sucede esto a mí?”, el Tipo Lindo en recuperación podrá cuestionarse “¿Qué es lo que necesito aprender de esta situación?”.

Gil es el ejemplo de lo que significa soltar. Había llegado a un punto de crisis en la relación con su novia Barb. Originalmente, había comenzado terapia de parejas con Barb para “arreglar” el problema de ella. Él decía que ella estaba siempre deprimida, molesta y que no tenía interés en el sexo. Clamaba que constantemente sentía que estaba caminando como sobre cáscaras de huevo, tratando de no hacer nada que pudiera molestarla.

Gil y Barb estaban a principios de sus cincuentas, y habían vivido juntos por ocho años. Habían hablado de casarse, pero ambos sentían temor debido a la naturaleza poco estable de su relación. Después de un par de meses de terapia para parejas, Gil comenzó a contemplar la idea de que no todos los problemas en su relación tenían que ver con ella. Comenzó a observar cómo la cuidaba de más y a ver su propio comportamiento controlador. Se dio cuenta también de que tenía muy pocos intereses y ningún amigo varón. Después de un par de meses más se unió a un grupo de hombres de *¡No más un Tipo Lindo!*.

Aunque Gil comenzó a reconocer sus propios problemas y sus ineficaces patrones de vida, seguía buscando la “clave” para hacer que Barb mejorara. Fue un proceso lento, pero Gil comenzó a ver que no podía hacer nada para cambiar a Barb y que tendría que enfocarse en sí mismo. Al empezar a soltar y despegarse de Barb comenzó a sentir una ansiedad terrible. Tenía mucho miedo de “meterse en problemas”. También creía que Barb no podría manejar sus propios problemas sin su ayuda.

Con el apoyo del grupo, Gil se rindió. Llegó a darse cuenta de que todo estaría bien, sin importar si él y Barb funcionaran o no como pareja. Para su gran sorpresa, su relación comenzó a mejorar. Al soltar sus intentos por tratar de arreglar los problemas de ella, Gil se encontró con que tenía menos frustraciones y resentimientos. Comenzó a ver a Barb como un “regalo” que podía ayudarle a trabajar con sus propios asuntos personales referentes a su irritable padre.

Un año después anunció ante el grupo que él y Barb habían fijado una fecha para casarse. Dijo que se estaban llevando mejor de lo que nunca se hubiera imaginado. Les contó a todos que la situación comenzó a cambiar a partir del momento en que él se dio cuenta de que no importaba si su relación iba a funcionar o no. Esa decisión implicó soltar conscientemente el tratar de controlar algo que claramente estaba fuera de su control. Comentó que,

irónicamente, el proceso de soltar le había permitido recibir lo que en realidad quería.

Actividad de liberación 18

Piensa en un “regalo” del universo al que te hayas resistido inicialmente, pero que ahora puedas ver como un estímulo positivo para el crecimiento y el descubrimiento.

¿Existen otros regalos similares en tu vida en este momento ante los que necesites rendirte?

Comparte esta información con una persona segura.

Vivir en la realidad ayuda a los Tipos Lindos a reclamar su poder personal

Los Tipos Lindos tratan de controlar su mundo creando sistemas de creencias no basados en la realidad acerca de la gente y las situaciones. Y sin embargo, actúan como si estas creencias fueran exactas. Es por esto que su comportamiento parece ilógico para los que observan desde fuera.

Les, un hombre sin pretensiones de casi cuarenta años, tenía un idilio con una compañera de trabajo. Durante su terapia inicial le pregunté por qué creía que tenía ese idilio. “No lo sé”, me dijo. “Supongo que quería algo de atención”.

Continué preguntándole de qué manera expresaba su ira a su mujer. Con una mirada de asombro me respondió: “Yo nunca me enojo con Sarah”.

“¿Quieres decir que llevas diez años casado y ella nunca ha hecho algo que te haya enojado?”, le pregunté con un tono un poco burlón.

Al escucharlo hablar acerca de su mujer era obvio que la tenía en un pedestal. Igualmente estaba claro que él no vivía en la realidad cuando se trataba de su matrimonio. Cuando le hice preguntas específicas acerca de ella, Les me dijo que Sarah había subido 27 kilos de peso desde que se casaron, que nunca quería cocinar, que estaba deprimida, que ya no quería tener sexo con él, que lo trataba con desdén y que arremetía contra él a la menor provocación. A pesar de todas estas cosas, Les insistía en decir que su esposa era la mujer de sus sueños y que la amaba profundamente.

Durante los siguientes meses de terapia sostuve consistentemente un espejo de realidad frente a la cara de Les, en relación a su mujer y a su relación con ella. Fue un proceso lento y difícil. Les necesitaba ver a Sarah de cierta manera debido a su miedo a estar solo. Vivir en la realidad significaba que él tendría que hacer cosas aterradoras o difíciles.

Al mismo tiempo que comenzó a enfrentar sus miedos al abandono, también comenzó a ver a su esposa con más claridad. Este cambio le permitió comenzar a pedir lo que él quería, establecer límites y expresar sus sentimientos de resentimiento y de ira. Pronto se hizo aparente que Sarah no tenía deseos de reconsiderar su papel en la relación o de hacer ningún tipo de cambio. Aunque esto le produjo dolor y miedo, aceptar las cosas tal como estaban le permitió a Les tomar la decisión de salirse de todo y de pedir el divorcio. Vivir en la realidad le permitió a Les ver por qué había creado el tipo de sistema de relación que tenía con Sarah. Lo puso en una situación en la que pudo tomar decisiones difíciles pero realistas. Le permitió tener acceso a su poder interior, lo cual necesitaba para hacer cambios significativos en su vida. También le abrió la puerta para que pudiera encontrar a alguien que estuviera disponible para ayudarlo a crear el tipo de relación que él deseaba.

Actividad de liberación 19

Elije un área en tu vida en la que regularmente te sientas frustrado o sin control. Da un paso atrás para ver mejor la situación. ¿La dificultad que tienes con ese problema podría ser el resultado de que tú mismo proyectes sobre él la realidad que quieres creer? Si tuvieras que aceptar la realidad de la situación, ¿cómo podrías cambiar tu respuesta hacia ella?

Expresar sus sentimientos ayuda a los Tipos Lindos a reclamar su poder personal

Los Tipos Lindos se sienten aterrados ante dos tipos de sentimientos: los suyos y los de los demás. Cualquier tipo de intensidad hace que los Tipos Lindos se sientan fuera de control. Cuando eran niños, sentir cosas intensamente invitaba a recibir una atención negativa o ninguna atención en absoluto. Por lo tanto, llegaron a sentirse más seguros reprimiendo

fuertemente cualquier emoción que pudiera atraerles demasiada atención negativa o pudiera causarles sentirse abandonados.

Recuerdo que cuando llevaba poco tiempo de casado con Elizabeth, ella a menudo expresaba su frustración hacia mi incapacidad para compartir lo que yo estaba sintiendo. Como la mayoría de los Tipos Lindos, yo había llegado a ver los sentimientos como algo peligroso. Después de más de treinta años de condicionamiento, yo no tenía ni idea de qué era lo que Elizabeth quería de mí.

Aun cuando comencé a darme cuenta de lo que sentía, a menudo me lo guardaba. Es algo casi cómico lo poco frecuente que es que a un Tipo Lindo se le ocurra pensar en decirle a su pareja lo que siente. En una ocasión Elizabeth me confrontó cuando compartí con ella un sentimiento que había estado albergando por cierto tiempo. “¿Por qué no me dijiste nada al respecto cuando te sentiste así la primera vez?”, me preguntó.

“Lo estoy haciendo mejor”, le dije como contestan típicamente los Tipos Lindos; “sólo me tomó dos semanas llegar a decírtelo”.

Con frecuencia escucho a los Tipos Lindos racionalizar acerca de la represión de sus sentimientos clamando que no quieren herir a nadie. La verdad es que se están protegiendo a sí mismos. Lo que realmente están diciendo es que no quieren hacer nada que pueda recrear sus experiencias de la niñez. En realidad no están tratando de proteger a nadie de ningún daño; simplemente están tratando de mantener su mundo en armonía y bajo control.

A menudo les digo a los Tipos Lindos: “Tus sentimientos son sólo sentimientos. No te van a matar”. Independientemente de si un Tipo Lindo se siente ansioso, indefenso, avergonzado, solo, irritado o triste, sus sentimientos no amenazan su vida.

La meta de enseñar a los Tipos Lindos a aceptar sus sentimientos no es la de hacerlos blandos y “sensibles al tacto”. Los hombres que están en contacto con sus emociones son poderosos, asertivos y llenos de energía. Contrario a lo que muchos Tipos Lindos creen, ellos no tienen que parecerse más a las mujeres para tener sentimientos. Es por esto que yo insto tanto a los hombres a que aprendan acerca de sus sentimientos en compañía con otros hombres.

A la vez que no hay fórmula o manera “correcta” de reconectarse con sentimientos reprimidos, los grupos de apoyo pueden enseñar, modelar y apoyar este lento pero importante proceso. De alguna forma, un grupo de terapia puede convertirse en una familia. En este ambiente, los Tipos Lindos en recuperación pueden pedir el tipo de ayuda que necesitan para lidiar con sentimientos que nunca estuvieron a su alcance de niños. Como los

sentimientos son a menudo un lío, el ambiente de grupo puede representar un lugar de apoyo para poder sentirse fuera de control momentáneamente. Aquí, los Tipos Lindos en recuperación se dan cuenta de que no se van a caer por la borda ni a ahogarse si hacen olas. También aprenden que no se van a marchitar y a morir si alguien a su alrededor manifiesta alguna emoción.

Los sentimientos son una parte integral de la existencia humana. Al aprender el lenguaje de los sentimientos, los Tipos Lindos en recuperación pueden comenzar a soltar toda una vida de equipaje innecesario. Al hacerlo experimentan una nueva energía, un nuevo optimismo, intimidad y entusiasmo por la vida.

Esta realidad llegó a mi hogar hace unos años de la manera menos esperada. Elizabeth vino a verme un día y me dijo que había chocado en reversa contra otro coche. Se sentía como una niña mala y esperaba que yo la regañara. Aun antes de que yo pudiera responder, ella comenzó a poner un muro entre nosotros y a alejarse para protegerse de mí.

Yo me enojé mucho, no por el coche, sino por la manera en la que ella me estaba manteniendo a raya. Le expresé mis sentimientos abierta y directamente. Sin avergonzarla ni atacarla le dije: “Detente”, con una intensidad emocional que nos sorprendió a ambos. Le hice ver que yo no la estaba alejando de mí y que no iba a permitir que ella me alejara. Le dije que sí estaba molesto por lo del coche, pero que mis sentimientos hacia la forma en que ella estaba reaccionando eran más fuertes. “Sólo déjame sentir lo que siento por lo del coche, y después arreglamos las cosas”, le dije.

Más tarde, Elizabeth me dijo (así como a muchas de sus amigas) cuán segura se sintió cuando yo expresé mis sentimientos. Pudo escuchar que yo estaba molesto por lo del coche, pero que yo no pensaba que ella fuera mala, y que no iba a abandonarla. El hecho de que yo reaccionara con tanta intensidad acerca de cómo ella me estaba alejando, en realidad la hizo sentir más confiada y amada. Como resultado, se sintió tan segura como para seguir conectada conmigo y poder escuchar acerca de mis sentimientos por lo del coche. Toda esta cuestión nos acercó más, y desde entonces nos ha servido de referencia acerca del poder de sanación de expresar nuestras emociones de manera fuerte y directa.

Actividad de liberación 20

Algunas pautas sobre cómo expresar sentimientos:

- No te enfoques en la otra persona: “Me estás haciendo enojar”. Mejor responsabilízate por lo que estás sintiendo: “Me estoy enojando”.
- No uses palabras referentes a sentimientos para expresar lo que piensas, como: “Siento que Joe estaba tratando de verme la cara”. Mejor pon atención a lo que tu cuerpo experimenta y di: “Me siento inútil y asustado”.
- En general, intenta iniciar los comentarios sobre tus sentimientos con “Yo” en lugar de “Tú”.
- Evita usar la muleta de: “Siento como si”, como en “Siento como si te estuvieras portando mal conmigo”.

Enfrentar miedos ayuda a los Tipos Lindos a reclamar su poder personal

El miedo es una parte normal de la experiencia humana. Todo el mundo experimenta miedo; aun las personas que parecen audaces. El miedo sano es una señal de que el peligro se acerca. Esto difiere mucho del miedo que experimentan los Tipos Lindos de manera regular.

Para los Tipos Lindos, el miedo está registrado a nivel celular. Se trata de una memoria de todas las experiencias que parecieron atentar contra su vida desde siempre. Nació de una época de total dependencia y de impotencia. Se originó cuando ellos no recibieron la atención que necesitaban en su momento y forma adecuados. Se alimentó a base de sistemas de miedo que desalentaban el riesgo y premiaban el conservadurismo, y se acentuó por la realidad de que la vida es desordenada y caótica, y que cualquier tipo de cambio promete un viaje a lo desconocido. A este tipo de miedo lo llamo *miedo de memoria*.

Debido al miedo de memoria creado en la niñez, los Tipos Lindos todavía se acercan al mundo como si fuera peligroso y aplastante. Para sobrellevar estas realidades, los Tipos Lindos se agachan y evitan tomar riesgos.

Como consecuencia de no tomar riesgos, los Tipos Lindos experimentan una gran cantidad de sufrimiento innecesario.

- Sufren porque evitan vivir situaciones nuevas
- Sufren porque se quedan siempre con lo que ya conocen
- Sufren porque dejan las cosas para más tarde y fallan en terminar lo que comenzaron

- Sufren porque una situación mala la hacen aún peor al seguir haciendo lo que nunca les ha funcionado
- Sufren porque desperdician demasiada energía tratando de controlar lo incontrolable

Nolan es un buen ejemplo del paralizante efecto del miedo de memoria. Nolan vino a visitarme recomendado por un amigo. Había estado separado de su esposa por un año pero tenía muchas dificultades para tomar la decisión final de divorciarse.

Con frecuencia me decía que se sentía “confundido”; esta confusión estaba mezclada con una gran dosis de culpa. Nolan siempre sopesaba las cuestiones. ¿Qué pasaría si dejaba a su mujer y luego se daba cuenta de que fue un error? ¿Y qué tal si esto les causa daño a sus hijos? ¿Y si ellos no querían volver a hablar con él? ¿Qué tal si sus amigos pensaban que él estaba haciendo mal? ¿Qué tal si Dios lo mandaba al infierno? Todo el tiempo que Nolan había estado “confundido”, también había estado paralizado.

Cuando le dije que no creía que estuviera confundido sino que tenía miedo, al principio se mostró a la defensiva. No le gustaba pensar que podía verse temeroso. Mientras exploramos el miedo de memoria de su niñez, Nolan se dio cuenta de que todos los errores que había cometido en la niñez parecían tener consecuencias eternas. Creía que lo mismo pasaría en su actual situación.

Detrás del miedo de Nolan de tomar una decisión se encontraba el miedo de no poder manejar lo que pudiera suceder. Juntos hicimos un análisis de todas las posibles consecuencias de divorciarse. Detrás de cada consecuencia potencial se encontraba una creencia inconsciente de que no podría manejar la situación.

Lo envié a casa con su lista de temores junto con una afirmación más exacta para cada una: *que sin importar lo que pasara, él podría salir adelante*. La siguiente semana, Nolan anunció con orgullo que se había puesto en contacto con un abogado. Aunque sentía tremendo miedo y ansiedad encontró valor repitiendo su nuevo mantra: “*Saldré adelante*”.

Enfrentar los miedos de todos los días es la única manera de sobreponerse al miedo de memoria. Cada vez que el Tipo Lindo confronta un miedo, inconscientemente crea una creencia de que puede manejar todo lo que le da miedo. Esto es un reto para su miedo de memoria. Retar a su miedo de memoria hace que las cosas externas parezcan menos amenazadoras para él. Al hacerse menos amenazadoras, él se siente más seguro, y al hacerse él más seguro, la vida parece menos amenazadora.

Actividad de liberación 21

Piensa en un miedo que te haya controlado toda tu vida. Una vez que hayas decidido confrontarlo, comienza a repetirte a ti mismo: “Puedo manejarlo. Sin importar lo que suceda, puedo manejarlo”. Sigue repitiendo este mantra hasta que actúes y dejes de sentir miedo.

Desarrollar la integridad ayuda a los Tipos Lindos a reclamar su poder personal

La mayoría de los Tipos Lindos se enorgullecen de ser honestos y confiables. En realidad, los Tipos Lindos son fundamentalmente deshonestos. Tienen la habilidad de decir una mentira o de guardarse la verdad y aún creer que básicamente son personas honestas. Como la deshonestidad es un comportamiento basado en el miedo, decir mentiras y guardarse la verdad roban el poder personal de los Tipos Lindos.

Yo defino la mentira como cualquier cosa menos que la verdad. Esto puede parecer evidente para la mayoría de la gente, pero es importante definir “mentir” y “decir la verdad”, pues los Tipos Lindos son adeptos a crear definiciones que justifiquen su comportamiento. No es extraño oírles decir “soy bastante honesto”, o “soy honesto la mayor parte del tiempo”, sin que se den la menor cuenta de la contradicción de los términos. De manera casi infantil, los Tipos Lindos a menudo ofrecen la siguiente defensa: “No mentí. Simplemente no dije toda la verdad”.

Joel era el dueño de una exitosa compañía constructora. De vez en cuando salía de su trabajo un poco temprano para ir a ver una película antes de ir a casa. Como tenía miedo de la desaprobación de su mujer se abstenía de decirle lo que hacía en las tardes. Siempre tenía una historia preparada en caso de que su mujer llamara a su oficina cuando él no estaba. La ironía de la situación recae en el hecho de que no había absolutamente ninguna razón para que Joel le dijera mentiras a su esposa. A pesar de todos los esfuerzos que Joel ponía en ocultar a donde iba, nunca le pasó por la mente que estuviera mintiéndole a su mujer, y que se estuviera engañando a sí mismo también. Lo esencial era que el constante mentir de Joel perpetuaba una relación basada en el miedo con su esposa, la cual le robaba su poder personal.

Cuando los Tipos Lindos están aprendiendo a decir la verdad, yo los aliento para que pongan atención en las cosas que menos quieren que los

demás sepan de ellos, y las que menos desearían revelar. Estas son las cosas que más probablemente van a guardarse; las cosas de las que más necesitan hablar. En ocasiones deben practicar decir alguna verdad varias veces hasta que todas las piezas de información formen una verdad completa.

En ocasiones, después de haber dicho la verdad, los Tipos Lindos reportan haber “cometido un error” porque alguien reaccionó con ira. Decir la verdad no es una fórmula mágica para vivir una vida en armonía, pero vivir una vida de integridad es en realidad más fácil que vivir una vida construida con engaños y distorsiones.

Desarrollar integridad es una parte esencial en la recuperación del síndrome del Tipo Lindo.

Mi definición de integridad es acerca de decidir qué es lo correcto para uno, y hacerlo. La alternativa es usar un “enfoque de comité”. Este método de tomar decisiones y llevarlas a cabo está basado en tratar de adivinar qué pensarán los demás sobre lo que es lo correcto. Seguir este enfoque de comité es el camino más rápido a la confusión, al miedo, a la impotencia y a la deshonestidad.

Al aplicar la definición de arriba encontrarás dos caminos que te llevan lejos de la integridad y uno que te lleva a ella. Si el Tipo Lindo nunca se molesta en preguntarse: “¿Qué creo yo que es lo correcto?”, o usa el enfoque de comité, siempre su camino lo llevará a otro sitio y no a la integridad. Si se pregunta qué es lo que considera correcto, pero no lo hace, será igual. Sólo si se pregunta qué cree él mismo que es lo correcto, y lo hace, entonces se convierte en un hombre de integridad.

Actividad de liberación 22

Elige un área en la que no hayas sido íntegro. Identifica el miedo que te evita decir la verdad o hacer lo correcto. Revela esta situación a una persona segura. Después ve y di la verdad, o haz lo que tengas que hacer para corregir la situación. Dite a ti mismo que puedes salir adelante. Es posible que decir la verdad pueda crear una crisis para ti o para los demás. Ten fe en que todos aquellos involucrados sobrevivirán a esta crisis.

Establecer límites ayuda a los Tipos Lindos a reclamar su poder personal

Los límites son esenciales para la supervivencia. Aprender a establecer límites permite a los Tipos Lindos dejar de sentirse como víctimas indefensas y a reclamar su poder personal. Establecer límites es una de las habilidades más fundamentales que yo enseño a los Tipos Lindos en recuperación.

El concepto de límites lo demuestro poniendo el cordón de un zapato en el piso. Entonces le digo al Tipo Lindo que voy a cruzar su límite y a empujarlo hacia atrás. Le digo que me detenga cuando comience a sentirse incómodo. No es inusual que el Tipo Lindo se pare bastante atrás de la línea y me permita violar su espacio varias veces antes de responder. Una vez que comienzo a empujar, no es extraño que el Tipo Lindo me deje empujar varias veces antes de hacer algo para detenerme. Algunas veces el Tipo Lindo me deja empujarlo hasta la pared.

Yo uso este ejercicio como demostración gráfica de la necesidad de límites para todas las áreas de la vida. Los Tipos Lindos casi siempre se sienten más cómodos pedaleando hacia atrás, cediendo y tratando de mantener la paz. Creen que si dan un paso más hacia atrás, la otra persona dejará de empujarlos y que entonces todo estará en paz.

Es común que los Tipos Lindos en recuperación exageren un poco cuando están comenzando a aprender cómo establecer límites. Tienen la tendencia a balancearse entre un extremo y el otro, y entonces se convierten en verdaderos guerreros kamikazes de los límites y tratan de establecer límites con un mazo o un machete.

Con el tiempo también aprenden que establecer límites no se trata de hacer que los demás sean diferentes, sino de tratar de ser diferente uno mismo. Si alguien cruza el límite propio, no es el problema de la otra persona, sino de uno mismo.

Debido al miedo de memoria, los Tipos Lindos a menudo refuerzan inconscientemente los mismos comportamientos que ellos mismos encuentran intolerables. *A causa del condicionamiento de su niñez, ellos mismos hacen ver a quienes los rodean que aceptarán que violen sus límites.* Cuando los Tipos Lindos en recuperación comienzan a responsabilizarse acerca de la manera como la gente los trata, su propio comportamiento comienza a cambiar. Al reforzar las cosas que no están dispuestos a tolerar, la gente a su alrededor recibe la oportunidad de comportarse de manera diferente. Esto le da a sus relaciones una oportunidad de sobrevivir y de crecer.

Jake, un soldado de veintitantos años, es un buen ejemplo de cómo el tolerar comportamientos intolerables puede matar una relación, y de cómo establecer límites puede dar a la relación la oportunidad de sobrevivir.

Justo antes de su matrimonio con Kisha, su esposa, ella tuvo un idilio con un exnovio. Como Jake no quería perderla, la perdonó y le prometió jamás tocar el tema de su infidelidad. Esto estableció un patrón para Kisha que le permitía hacer más o menos lo que le viniera en gana, mientras que Jake se guardaba sus sentimientos y se andaba con mucho cuidado. Siempre medía sus palabras para evitar decir algo “equivocado” que pudiera incomodarla.

En una ocasión, mientras estaban de fiesta bebiendo con algunos amigos, Kisha se emborrachó. Cuando se emborrachaba se volvía agresiva y promiscua. En esta ocasión ella le hizo varios comentarios degradantes a Jake, y pasó la mayor parte de la velada en bailes lentos con otros hombres en el bar.

Después de contenerse lo más que pudo, Jake le dijo finalmente a Kisha que estaba borracha y que era momento de irse a casa. Ella lo insultó y continuó haciendo lo que estaba haciendo. Jake contraatacó llamándola “perra” y se fue a casa.

Uno de los amigos de Kisha la llevó a su casa a la mañana siguiente. Durante el resto del día ella le aplicó el tratamiento del silencio. Jake trató de aguantar, pero después de unas horas de miseria le pidió perdón por haberla llamado perra.

Más tarde esa semana, Jake, un poco reacio, habló de este episodio en su grupo de *¡No más un Tipo Lindo!*. Los miembros del grupo lo confrontaron cariñosamente y le hicieron ver de qué manera ésta bien intencionada disposición de tolerar el intolerable comportamiento de su esposa le había dado licencia para actuar de la manera que a ella le pareciera bien. Le dijeron a Jake que el problema no era Kisha, sino él. Hasta que Jake cambiara, su esposa no tendría ningún incentivo para hacerlo. Al no establecer límites, él mismo estaba robándole a su matrimonio la oportunidad de que fuera lo que podía ser.

Al día siguiente, Jake confrontó a su mujer. Reconoció su papel en esa situación y le dijo que nunca más le iba a tolerar su mal comportamiento. Estableció sus límites y le dijo que no iba a aguantar que ella bailara o flirteara con otros hombres, así como que lo denigrara frente a sus amigos. Y le dijo que si ella quería que su matrimonio continuara tendría que tratar su problema con la bebida.

Kisha respondió diciéndole que nadie le iba a decir lo que tenía que hacer. Echó sus cosas en una bolsa y se fue esa noche a casa de una amiga. Aunque Jake se sintió miserable por algunos días, resistió la tentación de llamarla y de rogarle que volviera a casa. En vez de eso llamó a algunos compañeros de su grupo.

Tres noches más tarde, Kisha lo llamó y le dijo que quería hablar con él. Fue a la casa y le dijo a Jake que, aunque al principio quería mandarlo al infierno, sabía que él tenía la razón. Por primera vez en su matrimonio, le dijo que sentía respeto por él. Le dijo que quería salvar su matrimonio y que estaba dispuesta a hacer lo que fuera para que funcionara. La semana siguiente entró a tratamiento.

Actividad de liberación 23

Antes de que comiences a establecer límites, es importante que te des cuenta de qué tanto te mantienes detrás de la línea para evitar el conflicto o para mantener la paz. Durante la siguiente semana obsérvate a ti mismo. ¿Dices “sí” cuando preferirías decir “no”? ¿Dices estar de acuerdo con algo sólo para evitar el conflicto? ¿Evitas hacer algo pensando en que al hacerlo alguien podría molestarse contigo? ¿Toleras situaciones intolerables, simplemente esperando que se acaben? Escribe estas observaciones y compártelas con una persona segura.

Date una vuelta por la zona salvaje*

* Traducción al español del título de la canción “Take a Walk on the Wild Side”, del grupo Velvet Underground. (N. del T.)

No existe ninguna “clave” para vivir una vida en armonía. Ser “bueno” o hacer las cosas “bien” en verdad no aísla a los Tipos Lindos de las realidades siempre cambiantes y caóticas de la vida. Todo lo que el paradigma del Tipo Lindo logra es crear hombres debiluchos que permiten que sus amigos les pateen arena en la cara y los avergüencen por no hacer las cosas como “deberían”.

Cuando los Tipos Lindos en recuperación comienzan a rendirse, a vivir su realidad, a expresar sus emociones, a enfrentar sus miedos, a desarrollar

integridad y a establecer límites, comienzan a tener acceso a un poder que les permite dar la bienvenida y aceptar los retos y los “regalos” de la vida. La vida no es un carrusel, sino una montaña rusa. Cuando reclaman su poder personal, los Tipos Lindos en recuperación pueden experimentar la belleza del mundo, descubriendo cosas sin proponérselo. La vida no siempre será armoniosa; tal vez no siempre sea bella, pero será una gran aventura; una que no debemos perdernos.

Capítulo Seis

Reclama tu masculinidad

Contrario a los sentimientos reinantes de las últimas décadas, no hay nada de malo en ser hombre.

Los hombres que nacieron después de la Segunda Guerra Mundial tuvieron la desgracia de desarrollarse durante la única era de la historia occidental reciente en la que ser hombre no era algo bueno. Esto fue, ante todo, el resultado de dos cambios significativos en la familia y en la sociedad en la época de la posguerra; los niños fueron separados de sus padres y de otros modelos masculinos sanos, y luego se vieron forzados a buscar la aprobación de las mujeres y a aceptar una definición femenina de lo que significaba ser hombre.

Como resultado de estas dos dinámicas, muchos niños y hombres llegaron a creer que tenían que esconder o eliminar cualquier rasgo masculino negativo (como aquellos de sus padres o de otros hombres “malos”) y convertirse en lo que las mujeres querían que fueran. Para muchos hombres, esta estrategia de vida parecía ser esencial si querían ser amados, cubrir sus necesidades y vivir una vida en armonía.

Debido al continuo cambio social de la última mitad del siglo veinte, este sistema de creencias no se limita sólo a los hombres de la era del *Baby boom*. A menudo observo a hombres en sus años treintas o veintes, e incluso a adolescentes, con rasgos muy fuertes de Tipos Lindos. Parece que cada generación consecutiva de hombres presenta a individuos cada vez más y más pasivos.

Este condicionamiento social afecta a los Tipos Lindos de muchas maneras:

- Los Tipos Lindos tienden a estar desconectados de otros hombres
- Los Tipos Lindos tienden a estar desconectados de su propia masculinidad

- Los Tipos Lindos tienden a tener relaciones monógamas con sus madres
- Los Tipos Lindos tienden a depender de la aprobación de las mujeres

Los Tipos Lindos tienden a estar desconectados de los otros hombres

A menudo escucho a los Tipos Lindos hacer comentarios como:

- “Simplemente no me siento a gusto con otros hombres. No sé de qué hablar”
- “La mayoría de los hombres son unos patanes”
- “Antes tenía amigos hombres, pero mi mujer me dificultaba tanto hacer cosas con ellos que acabé dándome por vencido”
- “Soy un tipo solitario”

Muchos Tipos Lindos tienen dificultad para conectar con otros hombres debido al limitado contacto positivo con hombres que tuvieron en su niñez. Como estos hombres no tuvieron un vínculo positivo con sus padres, nunca aprendieron las habilidades básicas para construir relaciones significativas con otros hombres.

Otro rasgo común de los Tipos Lindos es la creencia de que ellos son distintos a otros hombres. Este pensamiento distorsionado comúnmente comienza en la niñez, cuando trataron de ser diferentes de sus padres, quienes fueron “malos” o no disponibles. En la edad adulta, los Tipos Lindos a menudo crean una dinámica similar con los hombres en general. Pueden convencerse a sí mismos de que son diferentes (o mejores) a los demás hombres porque creen:

- Que no son controladores
- Que no son irritables ni explosivos
- Que no son violentos
- Que son atentos a las necesidades de las mujeres
- Que son buenos amantes
- Que son buenos padres

Mientras los Tipos Lindos estén desconectados de otros hombres o creen que son distintos a ellos, siempre estarán aislados de los múltiples beneficios de la compañía masculina y del poder de una comunidad masculina.

Actividad de liberación 24

Mira la lista anterior. Observa de qué maneras has tratado, consciente o inconscientemente, de ser diferente de tu padre o de otros hombres. ¿De qué manera la creencia de que tú eres diferente te mantiene desconectado de otros hombres?

Los Tipos Lindos tienden a estar desconectados de su propia masculinidad

Yo defino la masculinidad como *aquella parte de un hombre que lo equipa para sobrevivir como individuo, como parte de un clan y de su especie*. Sin esta energía masculina, todos nos hubiéramos extinguido hace millones de años. La masculinidad le da al hombre la capacidad de crear y de producir. También le da poder para proveer y proteger a todos aquellos que son importantes para él. Estos aspectos de la masculinidad incluyen fuerza, disciplina, valor, pasión, persistencia e integridad.

La energía masculina representa también el potencial para la agresividad, la destrucción y la brutalidad. Estas características asustan a los Tipos Lindos, y a la mayoría de las mujeres. Por lo tanto, los Tipos Lindos hacen grandes esfuerzos para reprimir estos rasgos.

La mayoría de los Tipos Lindos creen que al reprimir el lado oscuro de su energía masculina obtendrán la aprobación de las mujeres. Esto parece lógico, considerando el clima antihombres presente en nuestra cultura desde los años sesenta. Irónicamente, estos mismos hombres se quejan con frecuencia de que las mujeres se sienten más atraídas hacia los patanes que hacia los Tipos Lindos como ellos. Muchas mujeres han compartido conmigo que, debido a la ausencia de energía vital perceptible en los Tipos Lindos, existe muy poco hacia lo que se puedan sentir atraídas. También revelan que su tendencia a sentirse más atraídas hacia los patanes es porque estos hombres parecen tener un “algo” más masculino.

Mientras los Tipos Lindos tratan de evitar el lado oscuro de su masculinidad, también reprimen muchos aspectos de esta fuerza energética masculina. Como resultado de esto a menudo pierden su firmeza sexual, su sentido de competitividad, su creatividad, su ego, su sed por la experiencia, lo bullicioso, su parte exhibicionista y su poder. Ve a ver a los niños en el

parque y notarás estas cualidades. Yo estoy convencido de que vale la pena conservar estas cosas.

Una de las consecuencias más visibles de la represión de la energía masculina en los Tipos Lindos es la falta de liderazgo en sus familias. Por miedo a molestar a su pareja o por no querer parecerse a sus padres controladores, autoritarios o abusivos, los Tipos Lindos frecuentemente no llegan a ser los líderes que su familia necesita. En consecuencia, la labor de guiar a la familia a menudo recae en sus esposas. La mayoría de las mujeres con quienes hablo dicen no querer este trabajo, pero terminan haciéndolo porque no tienen otra opción.

Los Tipos Lindos tienden a tener relaciones monógamas con sus madres

Volverse monógamos con sus madres y seguir siéndolo es un patrón común para los Tipos Lindos. Este vínculo inconsciente es el resultado de un fenómeno normal de desarrollo en la niñez que se enajena con el tiempo. Permíteme explicarte.

Todos los niños se enamoran de sus madres de manera natural y desean tenerlas para ellos solos. Las madres y los padres sanos ayudan a sus hijos a atravesar con éxito este proceso normal del desarrollo. Al hacerlo, el niño se independiza de su madre, crea vínculos con hombres y se vuelve disponible para una relación íntima con otra mujer en la edad adulta.

Ambos padres juegan un papel significativo que facilita esta sana transición. Primero, la madre debe saber cómo darle al niño lo que éste necesita sin crear dependencia. También debe saber cómo satisfacer sus propias necesidades de manera que no tenga que utilizar a su hijo para satisfacer este vacío. Segundo, el padre debe estar presente y tener un vínculo sano con su hijo. Esta conexión ayuda al pequeño a salir del cómodo regazo de su madre y a entrar al desafiante mundo de los hombres.

Como lo expuse antes, la mayoría de los Tipos Lindos no reporta haber tenido una relación cercana con sus padres en la niñez. Como resultado de esto, muchos Tipos Lindos fueron forzados a entrar en un vínculo enfermizo con sus madres. Este vínculo se podría haber formado también si hubieran tenido que satisfacer a una madre irritable, crítica o controladora. En la mayoría de los casos, el vínculo es el resultado de verse forzados a cuidar de

una madre necesitada, dependiente o sofocante. Sin un padre que los apoyara, estos niños tuvieron que negociar por sí mismos una situación imposible.

Ambas situaciones en la niñez; el tratar de complacer a una madre irritable o controladora, o el convertirse en el pequeño acompañante de mamá, crearon una dinámica en la que los Tipos Lindos inconscientemente se vuelven fieles a sus madres y no se independizan de una manera saludable.

Cuando un Tipo Lindo ha sido condicionado a ser fiel a su madre en la niñez, su pareja adulta puede saber hasta cierto punto que él no está en realidad disponible para ella. Posiblemente ella no pueda lograr relacionar conscientemente este vínculo con la madre, pero sabe que algo falta.

Anita, una mujer de casi sesenta años, estaba casada con un hombre que era fiel a su madre. La conocí un día que me llamó para hacer una cita para terapia individual. Ella creía que su marido tenía un romance con otra mujer y quería que le diera consejo. Cuando comenzamos nuestra sesión, se sentó en el sillón y sonrió nerviosamente.

“Me siento tan tonta al venir aquí, pero no sé con quién hablar. Me siento loca porque creo que mi marido está teniendo un idilio con su secretaria. Él lo niega, pero yo sé que algo está pasando; simplemente hay demasiada evidencia”.

La sonrisa de Anita desapareció y fue reemplazada por una mirada de dolor. Tomó un pañuelo y se limpió el rabillo del ojo.

“Dutton, mi marido, ha pasado por muchas cosas últimamente. Tiene demasiada presión en el trabajo, la situación financiera ha estado bastante apretada, y su madre murió el año pasado. Estaba muy apegado a ella y creo que eso lo golpeó muy duro”.

Anita me contó de sus sospechas acerca de la infidelidad de su marido, pero luego retomó el asunto de la madre.

“Si no lo supiera bien, yo diría que su encaprichamiento con su secretaria comenzó justo después de que muriera su madre. Como si él necesitara algo para llenar un vacío en su vida. A mí siempre me cayó bien su mamá. Era una buena mujer, pero siempre sentí que Dutton tenía una conexión más profunda con ella que conmigo. ¿Estoy loca por estar celosa de mi suegra?”, preguntó burlonamente.

Invité a Anita a decirme más de la familia de Dutton.

“Aparte de su padre”, continuó, “él cree que el resto de la familia es fantástica. Eso se debe a su madre, por supuesto. Ella era una verdadera santa. Su padre era demasiado duro con los niños y la madre era la única a quienes

ellos se podían acercar en busca de cariño. Era muy buena para escuchar y siempre estaba disponible cuando la necesitaban”.

Anita parecía sentirse aliviada de poder hablar acerca de algo además de la sospecha que tenía de su marido.

“Antes de que ella muriera, Dutton les compró a sus padres la alfombra para toda su casa y dos lindas mecedoras porque sabía que su padre nunca lo haría. Llevaba a su madre a varios lugares porque su padre nunca lo hacía. Trataba a su madre de manera muy especial, yo creo que para compensar todo lo que él creía que ella había sufrido con su padre. Una vez me enojé, lo acusé de tratar a su madre mejor que a mí y él explotó”; Anita hizo un gesto semejante a una explosión. “Me pidió que nunca dijera eso otra vez y no me habló durante dos semanas después de eso. Aprendí a no volver a tocar el tema”.

Anita hizo una pausa. “¿Usted cree que pudo haber una conexión entre la muerte de su madre y su idilio? Se querían tanto. Tal vez su secretaria llena ese vacío. ¿Le suena loco?”.

Los Tipos Lindos tienden a buscar la aprobación de las mujeres

Debido al condicionamiento de su familia y al de la sociedad, los Tipos Lindos tienden a buscar la aprobación de las mujeres. Aunque tratan de convertirse en lo que imaginan que las mujeres quieren que sean, los Tipos Lindos tienden a experimentar una frustración tremenda al tratar de ganar esa aprobación que tan intensamente desean.

Esta frustración se debe a la realidad de que, en general, la mayoría de las mujeres ve a los hombres que quieren complacerlas como débiles y los miran con desdén. La mayoría de las mujeres no quieren a un hombre que trate de complacerlas; quieren a un hombre que sepa complacerse a sí mismo. Constantemente me dicen que no quieren a un debilucho pasivo y complaciente, sino *a un hombre*; alguien que tenga sus pelotas intactas.

Recupera tus testículos

Evitar las relaciones con hombres y buscar la aprobación de las mujeres impide que los Tipos Lindos obtengan lo que en realidad esperan del amor y

de la vida. Para revertir los efectos del síndrome, los Tipos Lindos tienen que reclamar su masculinidad. El proceso supone creer que ser hombre es una cosa buena en realidad y aceptar todos los rasgos masculinos.

Reclamar la propia masculinidad implica:

- Conectarse con otros hombres
- Fortalecerse
- Encontrar modelos masculinos sanos
- Reexaminar la relación con el propio padre

Conectarse con hombres ayuda a los Tipos Lindos a reclamar su masculinidad

Crear conexiones con hombres es esencial para reclamar la masculinidad. Construir relaciones con hombres requiere de un esfuerzo consciente. Este proceso comienza con el compromiso de crear relaciones con hombres. Para hacer eso, los Tipos Lindos deben estar dispuestos a buscarse el tiempo, tomar riesgos y ser vulnerables. Para la mayoría de los Tipos Lindos, el tiempo parece ser un gran factor que los mantiene alejados de otros hombres. Toma tiempo hablar con un vecino, llamar a un amigo o ir a un juego de pelota. Como la mayoría de los Tipos Lindos están enredados con sus esposas, sus familias o su trabajo, esto significa alejarse un tiempo de estas cosas.

Conectarse con hombres implica hacer cosas con hombres. No hay una manera correcta de hacer esto, pero puede suponer entrar a un equipo, ir a eventos deportivos, unirse a un grupo de oración o de charla, tener una noche de póker, hacer trabajo voluntario, ir a pescar, ir a correr o simplemente pasar tiempo con ellos.

Alan es un ejemplo de lo que puede pasar cuando un Tipo Lindo en recuperación toma la decisión de conectarse con otros hombres. Alan tuvo muchas dificultades haciendo cosas para sí mismo, especialmente con otros hombres. Cuando hizo un esfuerzo consciente para analizar esta cuestión, lo primero que tuvo que entender fue la razón que lo mantenía alejado de otros hombres y descubrir qué podría hacer para cambiar estos patrones.

Una de las primeras cosas que hizo fue unirse a un grupo de terapia para hombres. Aun así le tomó más de un año comenzar a hacer cosas con varones fuera del grupo. Cuando lo hizo, estos hombres pudieron darle

retroalimentación acerca de los mecanismos de defensa que lo mantuvieron tanto tiempo aislado, y también lo apoyaron para que pudiera cambiar la manera como se relacionaba con su esposa.

Se unió también a un club deportivo donde comenzó a jugar voleibol y racketball con otros hombres. Más tarde tomó la iniciativa de comenzar un grupo de softball. Al principio le costó trabajo darse tiempo a sí mismo, en especial porque esto significaba estar lejos de su familia.

Le tomó algunos años, pero Alan ahora tiene un par de amigos cercanos, así como otros tipos a los que ve con regularidad. Incluso hace un viaje anual con sus amigos a distintas partes del país para jugar golf. Él ve estos viajes como uno de los "platos fuertes" de cada año.

Tanto Alan como su esposa Marie creen que la decisión consciente de Alan para conectarse con otros hombres fue lo que salvó su matrimonio. Él había hecho de su mujer su centro emocional. Su vida giraba alrededor de tratar de complacerla y de hacerla feliz. Debido a sus inefectivos contratos encubiertos, Alan nunca creyó que el matrimonio le diera tanto a él como a ella. Como resultado de esto, a menudo se sentía resentido y su comportamiento era pasivo-agresivo. Cuando comenzó a cubrir sus necesidades emocionales y sociales con hombres, desapareció mucha de la presión que sentía su esposa.

Conforme Alan reclamaba su energía masculina, comenzó a parecerle más atractivo a su mujer. Aunque al principio le costó trabajo decirle a ella que iba a pasar más tiempo con hombres, ella lo respetó cuando empezó a hacerlo. Este respeto recién encontrado hizo renacer los sentimientos que ella sintió por él al inicio de su relación.

Como lo aprendió Alan, muchos beneficios surgen al desarrollar amistades masculinas. Tal vez uno de los más importantes para los Tipos Lindos es que ello mejora mucho sus relaciones con las mujeres. Constantemente digo a los Tipos Lindos: "Lo mejor que pueden hacer por su relación con su esposa o novia es tener amigos hombres". Cuando comienzan a cubrir muchas de sus necesidades emocionales con hombres, los Tipos Lindos en recuperación se vuelven menos dependientes, necesitados, manipuladores y resentidos en sus relaciones con las mujeres.

Desarrollar relaciones masculinas hace que los Tipos Lindos en recuperación se vuelvan menos susceptibles a buscar la aprobación de las mujeres o a que sean ellas quienes los definan. Si la novia o la esposa del Tipo Lindo está enojada con él o cree que es un imbécil, él puede sentirse a gusto pensando que sus amigos lo aceptan tal y como es. Por esto mismo,

cada vez se inclina menos a buscar mantener la paz o reparar las situaciones para que su pareja esté feliz.

Las amistades con hombres tienen un potencial de profundidad y de intimidad tremenda, pues no involucran el sexo. Con frecuencia, el Tipo Lindo evita hacer algo que pueda molestar a su pareja y con ello provocar que ella no quiera tener sexo con él. Cuando están con otros hombres, los Tipos Lindos no sienten la necesidad de complacer, apaciguar, mentir y sobreproteger de la misma manera que creen que deben hacerlo con las mujeres. No tener ningún interés sexual elimina el miedo y sus actos disfuncionales, tan comunes para los Tipos Lindos en sus relaciones con el sexo opuesto.

Rompiendo el vínculo monógamo con mamá

Desarrollar relaciones con hombres ayuda a deshacer el vínculo monógamo del Tipo Lindo con su madre. Los niños pequeños se ven envueltos en relaciones enfermizas con sus madres sólo cuando los padres lo permiten. La solución para revertir esta dinámica es la de crear relaciones sanas con hombres.

Cuando mi hija Jamie tenía 18 años, tuvo un novio que había sido condicionado a ser monógamo en la relación con su madre. El padre del chico viajaba con frecuencia, no estaba disponible emocionalmente, era rígido y exigente. En cambio, su madre lo sofocaba y lo había hecho su socio emocional.

En varias ocasiones Jamie sintió como si tuviera que competir contra su suegra por conseguir la atención y el afecto de su novio. Por desgracia, como la madre había llegado primero, ella siempre ganaba. Para Jamie era muy extraño sentir celos de su suegra y tener que competir contra ella. Sin embargo, le restó importancia pensando que su novio simplemente tenía una relación “muy cercana” con su madre.

Un viernes por la noche, Jamie y yo fuimos a cenar y, mientras cenábamos, me compartió su frustración al tener que competir contra la mamá de su novio, especialmente en ese momento en que su novio se había unido a los marines y estaba en un campo de entrenamiento. Sentí empatía por ella y le compartí algunas de las verdades de la vida.

“Tu novio es un Tipo Lindo clásico”, le dije. “Fue condicionado para ser fiel a su madre. Desgraciadamente, eso significa que tal vez nunca será capaz

de vincularse completamente contigo. Siempre va a haber algo que se va a interponer. Puedes sentirte tentada a enfocarte en eso, como si eso fuera el problema, pero el verdadero problema es su relación con su madre”.

Jamie no estaba muy contenta con lo que le dije, pero para tener 18 años era bastante intuitiva como para comprender que lo que yo decía era verdad. Incluso me contó de algunos ejemplos de situaciones en las que había visto suceder eso.

“¿Existe alguna esperanza?”, preguntó. “¿Podrá alguna vez liberarse de su madre y estar disponible para mí?”.

“Claro”, le respondí. “Existe esperanza. Él tiene que aprender a conectarse con hombres de la manera en que nunca lo hizo con su padre”, le dije. “Creo que es bueno que esté en los marines y que ahí se conecte con otros hombres. Puedes darle tu apoyo también. Si siguen saliendo, e incluso si llegaran a casarse, apoya sus relaciones con hombres. Son la única esperanza que tienes de que rompa su vínculo monógamo con su madre”.

Un mes o más después, Jamie voló a San Diego con los padres de su novio para asistir a su fiesta de graduación. Como de costumbre, su madre fue posesiva y territorial, pero increíblemente, su novio mostró un gran cambio. En varias ocasiones estableció límites con su madre y evitó que ella se enganchara emocionalmente con él. Jamie se dio cuenta de que, básicamente, ese era el resultado de que su novio tuviera entonces relaciones con varios hombres en el campo de entrenamiento y de que hubiera aceptado su propia masculinidad.

Actividad de liberación 25

Haz una lista de tres hombres a quienes te gustaría conocer mejor. Al lado de sus nombres escribe alguna actividad que te gustaría realizar con cada uno. Junto a esto, pon una fecha y comprométete a contactar a ese hombre antes de ese día.

Fortalecerse ayuda a los Tipos Lindos a reclamar su masculinidad

La masculinidad denota fuerza y poder. Debido a su condicionamiento, los Tipos Lindos tienden a tener miedo de estos rasgos. Por lo mismo, a menudo

se vuelven débiles, tanto física como emocionalmente. Algunos incluso se sienten orgullosos de ser débiles. He conocido a muchos Tipos Lindos que hacen ejercicio e incluso practican artes marciales, y aún así tienen miedo de su fuerza.

Aceptar la propia masculinidad implica aceptar el cuerpo, el poder y el espacio propios. Para hacer esto, los Tipos Lindos en recuperación tienen que dejar de meterse porquerías en el cuerpo y entrenarlo para responder a las demandas físicas de ser hombres. Esto supone comer alimentos sanos, eliminar drogas y alcohol, ejercitarse, beber mucha agua, jugar, relajarse y tener suficiente descanso. Ya sea que el Tipo Lindo se mantenga en forma corriendo, levantando pesas, practicando artes marciales, nadando, jugando básquetbol, voleibol o tenis, esta fuerza física se traduce en confianza y poder en todos los demás aspectos de su vida.

Travis, un abogado de cincuenta años, es un buen ejemplo. Vino a verme para poder lidiar con sus problemas maritales. Durante la primera sesión de terapia, dos cosas me parecieron evidentes de inmediato: la primera, que Travis era un Tipo Lindo, y la segunda, que tenía un problema con las drogas y el alcohol. Le dije que podría trabajar con él sólo si recibía asesoría para su problema, si dejaba de beber y si asistía a sesiones de Alcohólicos Anónimos. Hizo todo lo que le pedí, y me preguntó si podría unirse a uno de mis grupos de *¡No más un Tipo Lindo!*.

Durante los siguientes meses, la relación de Travis con su mujer subía y bajaba como un yo-yo. Además de sus problemas maritales, se volvió aparente el hecho de que Travis tenía otros cuantos problemas con su estilo de vida. Su dieta consistía básicamente de comida chatarra; fumaba un cigarrillo tras otro y bebía varias tazas de café al día. Trabajaba muchas horas y no hacía nada de ejercicio.

Durante los siguientes meses, Travis comenzó a esforzarse para cambiar cada uno de estos asuntos, y a quitarle algo de tiempo a su trabajo para asistir a sesiones de AA y pasar tiempo con otros hombres en recuperación. Decidió hacerse una cirugía que había pospuesto por años y, como no iba a poder fumar por un tiempo, decidió que era buen momento para dejar el vicio para siempre. Después de su cirugía empezó a salir a caminar en su hora de comida. Comenzó a beber más agua y a reducir su consumo de café y refrescos. Incluso se tomó una semana de vacaciones para irse a pescar con unos amigos a Alaska.

Más o menos diez meses después de unirse al grupo de *¡No más un Tipo Lindo!* comentó que había pedido el divorcio. Con los cambios en su vida y el

apoyo del grupo se había dado cuenta de que la relación combativa con su mujer era el último de los malos hábitos que le quedaba por dejar. Al confiar su decisión al grupo les contó que su mujer los culpaba por haber matado su matrimonio. Sonrió y se enjugó una lágrima que corría por su mejilla: “Gracias a este grupo me siento fuerte. Jamás habría yo logrado estos cambios sin su ayuda. Este grupo no mató mi matrimonio, sino que salvó mi vida”.

Actividad de liberación 26

Identifica tres formas en las que descuidas tu cuerpo. Escribe tres más de cómo puedes comenzar a cuidarte mejor.

Buscar modelos masculinos sanos ayuda a los Tipos Lindos a reclamar su masculinidad

Yo aliento a los Tipos Lindos en recuperación a visualizar lo que ellos creen que sería un buen modelo masculino y a pensar en rasgos masculinos sanos que ellos mismos quieran desarrollar. Con eso en la mente pueden salir a la calle a buscar a hombres que tengan ese tipo de cualidades. Los pueden encontrar en su escuela, en su compañía, en su equipo de fútbol e incluso en personajes de televisión o películas. Al observar cómo estos hombres viven sus vidas e interactúan con el mundo, los Tipos Lindos pueden comenzar a asimilar un modelo de hombría más sano.

Al igual que muchos Tipos Lindos en recuperación, yo mismo he hecho este trabajo por medio de un comité. Desarrollé una amistad con un tipo que era bueno haciendo cosas de hombres y me relacioné con otro que era muy trabajador. También con un hombre que no tenía problema en abrirse a los demás y compartir sus sentimientos, y me hice de un amigo que era bueno para tomar riesgos y para retarse a sí mismo. Todos ellos, cada quien a su manera, me ayudaron a ver cómo era eso de ser hombre y han sido modelos que me han servido para reclamar mi propia masculinidad.

Actividad de liberación 27

Imagina cómo luce un hombre sano. ¿Qué rasgos de personalidad crees que tenga? Escríbelos. ¿Conoces a alguien que tenga algunos de estos

rasgos? ¿De qué manera podrías utilizar a esta persona como un modelo masculino sano?

Reexaminar su relación con su padre ayuda a los Tipos Lindos a reclamar su masculinidad

Como lo mencioné antes, la mayoría de los Tipos Lindos no hablan de haber tenido una relación cercana con su padre durante la infancia. Sus padres fueron pasivos, no estaban nunca disponibles, estaban ausentes, o se podían definir de alguna manera negativa. Para reclamar su masculinidad, los Tipos Lindos deben examinar su relación con sus padres y comenzar a verla con ojos de adulto.

Matthew, un programador de computadoras de unos cuarenta y cinco años, es un buen ejemplo de este proceso. Una vez, en un grupo de *¡No más un Tipo Lindo!*, dijo que no tenía la menor intención de asistir al funeral de su padre cuando éste muriera. Meses más tarde, después de explorar su relación con su padre en el grupo, decidió llamarlo y confrontarlo cuando no fue invitado a un evento familiar.

La madre de Matthew siempre había descrito a su padre como a un villano mientras que ella se veía a sí misma como a la víctima. Mientras hablaba con su padre, Matthew se dio cuenta de que, aunque su padre tenía problemas, no era tan malo como su madre decía. Desde este encuentro, Matthew se dio cuenta también de que él mismo había creado un escenario similar con su mujer, en el que ella era la villana y él la víctima. Esa llamada a su padre no sólo cambió su relación con su padre sino también con su esposa.

Para los Tipos Lindos, reexaminar sus relaciones con sus padres equivale a verlos con sus propios ojos tal como son. Significa sacarlos del bote de basura o bajarlos del pedestal. Esto puede requerir que los Tipos Lindos los hagan responsables, expresándoles sus sentimientos, incluidos la ira y el enojo. Esto es de suma importancia, aun si sus padres están muertos. Algunas veces esto toma lugar en presencia de sus padres, otras no. No es tan importante que el padre esté disponible o no para hacer este trabajo. Lo que es más importante es que los Tipos Lindos acepten la herencia masculina que comparten entre ellos y sus padres.

La meta es encontrar una manera de ver a los padres con más claridad. Los Tipos Lindos en recuperación pueden comenzar a aceptar a estos

hombres por quienes son y por quienes fueron; seres humanos lastimados. Este cambio es esencial si los Tipos Lindos van a verse a sí mismos con una mayor claridad, aceptarse por quienes son y reclamar su masculinidad.

Actividad de liberación 28

Aceptar la masculinidad supone llegar a ver a papá de una manera más precisa. Para facilitar este proceso, haz una lista. A la izquierda anota todas las características de tu padre. Escribe el opuesto de estas características del lado derecho. Indica en qué parte del espectro te encuentras.

Cuando los Tipos Lindos en recuperación hacen este ejercicio, con frecuencia se sorprenden con lo que descubren acerca de sus padres y de sí mismos.

A menudo ven cómo han hecho de sus padres una caricatura; una distorsión de quienes son en realidad.

Tal vez se den cuenta de que si el hombre en quien se han convertido no es sino una reacción a cómo veían a sus padres, entonces es como si ellos mismos hubieran hecho una caricatura de sí mismos.

Cuando se dan cuenta de que su vida es una reacción a cómo era (o es) su padre, entonces esto quiere decir que su padre sigue teniendo el control.

Descubren que pueden ser diferentes a sus papás sin tener que ser totalmente opuestos.

A menudo se dan cuenta de que tienen más rasgos en común con sus padres de lo que habían supuesto o de lo que querrían reconocer.

Pasando los beneficios de la masculinidad a la siguiente generación

Parte uno: serpientes y caracoles*

* El autor se refiere aquí, y en el segundo subtítulo de este apartado, a un fragmento de una canción infantil norteamericana que dice algo más o menos así: *De serpientes y caracoles, y de*

rabos de perritos, de eso están hechos los niños pequeños. De azúcar y especias, y de todo lo lindo, de eso están hechas las niñas pequeñas. (N. del T.)

Mientras educo a mis hijos, puedo ver que están creciendo en un mundo muy parecido al mío, que fue el que creó a mi generación de Tipos Lindos. Los niños se desconectan de los hombres y dependen mucho de la aprobación de las mujeres.

Esto me quedó claro hace un par de años cuando nuestra familia se mudó a un nuevo hogar en el verano antes de que Steve entrara a cuarto año. Cuando asistí a una reunión de padres y maestros me llegó un golpe fuerte de realidad. Desde kínder hasta el quinto año, sólo había un maestro hombre en toda la escuela. Una proporción de veinte a uno. Mientras las maestras eran presentadas, cada una por su año a la vez, yo iba recibiendo una imagen visual del ambiente en el que los niños pequeños pasan los años más impresionables de sus vidas.

Como Tipo Lindo en recuperación, tengo sólo una oportunidad de pasarles un modelo nuevo de masculinidad, no sólo a mis hijos y a mi hija, sino a toda una generación de niños y niñas. Mientras más tiempo paso trabajando con Tipos Lindos, más me doy cuenta de que este proceso representa una herramienta poderosa para darle a la siguiente generación un modelo más sano de lo que significa ser hombres y mujeres.

Por desgracia, nuestra cultura contiene muy pocos rituales para que los hombres adultos ayuden a los niños a dejar la comodidad de una guardería infantil regida por mujeres (el hogar, la preescolar, la escuela) y a entrar al mundo de la masculinidad adulta. Robert Bly habla de la importancia de estos rituales en su libro *Iron John*.

En las sociedades “primitivas”, escribe Bly, los niños casi siempre son educados por las mujeres hasta la adolescencia temprana. Cuando es hora de que los niños dejen la esfera de influencia femenina y se muevan hacia el mundo de los hombres, los hombres de la tribu organizan un ataque. Se ponen su pintura de guerra, entran al pueblo y se roban a los niños. Las mujeres, en el momento justo, lloran, protestan y hacen lo mejor que pueden para no dejar ir a los niños. Después de que los hombres se han llevado a los niños fuera del pueblo para su período de iniciación, las mujeres se juntan y se preguntan: “¿Qué tal actué? ¿Parecía real?”. En esas culturas, hombres y mujeres trabajan juntos para facilitar este proceso de transición y de iniciación.

En estos días, los niños tratan de hacer esta transición de un mundo regido por mujeres, pero no lo pueden hacer por su cuenta. Mi teoría es que esa etapa

en la que los adolescentes se visten con harapos, se ven escuálidos, actúan agresivamente, se encierran en su cuarto, se joroban, tocan la música a todo volumen, dicen groserías y escupen a cada rato es porque, inconscientemente, lo que quieren es convertirse en unos seres tan repulsivos que ni sus madres puedan soportarlos. Esto los ayuda a romper con los vínculos simbióticos con sus madres. Sin embargo, estos jovencitos todavía necesitan ayuda de hombres adultos para separarse de sus madres sin sentir culpa ni vergüenza, y sin necesidad de comportamientos extremadamente autodestructivos.

Yo creo que los Tipos Lindos en recuperación pueden ayudar a los niños a encontrar un modelo más sano de lo que significa ser hombre en nuestra cultura. Esto es porque existen ciertas cosas que los niños pueden aprender sólo de los hombres. Cuando los Tipos Lindos aceptan su masculinidad pueden enseñar a sus hijos lo que significa ser hombre. Esto incluye cómo manejar la agresión, cómo manejar su libido, cómo relacionarse con las mujeres, cómo relacionarse con hombres y, tal vez lo más importante, cómo aceptar su propia masculinidad. Los hombres enseñan a los niños estas cosas por medio del ejemplo y de la interacción.

Como Tipo Lindo en recuperación, yo también me beneficio al estar con mis hijos adolescentes y sus amigos. Cuando estoy con ellos puedo ver su masculinidad desenfrenada en acción. No sólo puedo enseñarles cómo manejar sus comportamientos llenos de testosterona, como la agresión y la sexualidad, sino que ellos también me ayudan a aceptar los míos.

Este proceso recíproco requiere de tiempo y de interacción. Los padres necesitan llevar a sus hijos a cazar y a pescar, a reparar coches juntos; llevarlos al trabajo; ser entrenador de sus equipos, llevarlos a juegos de pelota, hacer ejercicio con ellos, llevarlos en viajes de negocios y dejar que los acompañen cuando salen con sus amigos. Todas estas actividades ayudan a los pequeños a mudarse con éxito hacia el mundo masculino.

Este proceso no se limita sólo a los hijos biológicos de un hombre. Los Tipos Lindos pueden relacionarse con parientes jóvenes, scouts, equipos deportivos, actividades escolares y con los Hermanos mayores. (El autor se refiere a Big Brothers, Big Sisters – Hermanos mayores, Hermanas mayores – el mayor programa de donantes y voluntarios en apoyo a la red de tutoría para los jóvenes en Estados Unidos. N. del T.)

Trey, un soltero de casi cuarenta años, es un gran ejemplo de lo que es el poder de la influencia masculina. Una noche, en su grupo de hombres, Trey habló de cómo su pequeño sobrino estaba siendo educado por la hermana de Trey, que era una madre soltera. Trey se sentía muy conmovido por lo que

estaba pasando con su sobrino, pues el chico estaba atravesando una etapa de rebeldía y se estaba refugiando en el alcohol, de la misma manera que él mismo lo había hecho a la misma edad. El grupo instó a Trey a ayudar a su sobrino y a ser una influencia masculina positiva.

La siguiente semana en el grupo, Trey estaba radiante. Nos contó cómo había llevado a su sobrino a la tienda de herramientas y cómo entre los dos habían armado un banco de trabajo. Su sobrino estaba emocionado con el contacto masculino. Trey terminó sintiéndose muy positivo, sabiendo que había ayudado a cambiar de dirección en la vida de un pequeño en apuros.

Actividad de liberación 29

¿Cómo podrías proveer un sistema de apoyo de hombres sanos adultos para niños y jóvenes que conoces? Haz una lista de tres chicos y de tres actividades en las que puedas participar con ellos.

Pasando los beneficios de la masculinidad a la siguiente generación

Parte dos: azúcar y especias*

* Ver explicación y traducción arriba, en el subtítulo de la parte uno.

Las niñas pequeñas pueden beneficiarse de esta energía masculina también. Los hombres en uno de mis grupos de *¡No más un Tipo Lindo!* me demostraron los beneficios de la energía masculina en una pequeña de una manera formidable. Uno de los miembros, LeMar, tenía una hija de doce años con cáncer de huesos. Le habían tenido que amputar una pierna y había recibido quimioterapia y radiación. Como resultado de esto, ella había pasado incontables noches en la cama de un hospital. Un viernes por la noche, mientras LeMar estaba sentado junto a la cama de su hija en el hospital, los miembros de su grupo aparecieron inesperadamente para llevárselo a cenar.

Además de dar apoyo masculino a LeMar durante una época difícil, también produjeron dividendos inesperados. Con la energía de la presencia de los hombres, la hija de LeMar se sentó y recibió a cada uno de ellos con abrazos. Esa noche necesitó menos medicina y durmió mejor de lo que había dormido en semanas. Al siguiente día, de lo único que hablaba era acerca de “sus amigos” que habían venido a visitarla la noche anterior.

Los Tipos Lindos en recuperación pueden mostrar a sus hijas cómo es un verdadero hombre. Las niñas obtienen beneficios cuando ven a sus padres poner límites, pedir lo que quieren de maneras claras y directas, trabajar duro, crear, producir, tener amigos varones y hacer de sus necesidades una prioridad. Al igual que los niños pequeños, las niñas pueden aprender lo que es ser hombre cuando ven a sus padres interactuar con otros hombres. Este modelo tendrá siempre una influencia positiva cuando ellas tengan que elegir a sus futuras parejas.

Una situación en la que nadie pierde

Cuando los Tipos Lindos reclaman su energía positiva, todos ganan. No sólo los Tipos Lindos en recuperación llegan a experimentar vínculos más profundos con otros hombres, sino que sus relaciones con las mujeres crecen también. Tal vez, aún más significativo, es el hecho de que toda una nueva generación de niños y niñas va a cosechar los beneficios de ver cómo es un hombre sano.

Capítulo Siete

Consigue el amor que deseas:

Estrategias de éxito para las relaciones íntimas

“Soy una víctima de su disfuncionalidad”

Karl, un exitoso hombre de negocios de unos treinta y cinco años, comenzó su primera sesión de terapia con este análisis de su relación con su esposa Danita. Aunque medía más de un metro con ochenta y cinco centímetros y vestía un traje oscuro con corbata como todo un profesional, parecía un niño sentado en el sillón de mi oficina. La frustración de Karl y su impotencia con respecto de su relación más íntima eran inconfundibles.

Mientras continuaba hablando de su matrimonio, se hizo claro que Danita, su mujer, lo intimidaba. Decía que ella siempre estaba enojada y cuando hablaba de ella usaba términos como despiadada y aplastante. Como tenía miedo del enojo de ella, le mentía y evitaba interactuar con ella.

“De muchas maneras”, reveló Karl, “Danita es justo como mi madre. Simplemente no había manera de darle gusto a mi mamá, así que tuve que aprender a evitarla y a dejar de prestarle atención cuando ella estaba despotricando. Me hice un experto en mentir y en ocultar cosas que no quería que supiera. Supongo que todavía soy muy bueno para eso el día de hoy”.

Cuando Karl se refirió al presente, dijo: “Todas las demás áreas en mi vida son grandiosas. Si no fuera por Danita, mi vida sería perfecta. Simplemente, creo que no sabe cómo ser feliz”.

Extraños íntimos

En general, los Tipos Lindos llegan a mi oficina por una de dos razones: algunas veces, un comportamiento que ocultan, como un romance secreto,

buscar pornografía en Internet, fumar marihuana, etc., finalmente les explota en la cara y esto crea una crisis entre ellos y su novia o esposa. Más a menudo, su llamada en busca de un terapeuta es motivada por algún problema o insatisfacción en sus relaciones más íntimas; su pareja no quiere tener sexo con tanta regularidad como ellos quisieran, está deprimida, se irrita a menudo, no está disponible para nada o es infiel (o todo esto junto).

Estos hombres a menudo creen que existe una respuesta simple a su problema. Algunos de ellos están seguros de que todo estaría bien si pudieran dejar de hacer aquello que molesta tanto a su pareja. Otros están convencidos de que si su pareja cambiara, todo estaría perfecto.

Nota: la mayoría de los hombres con los que he trabajado son heterosexuales. Aunque he observado problemas similares en las relaciones entre homosexuales, muchos de los ejemplos que expongo en este capítulo reflejan relaciones entre hombres y mujeres. En adelante, y casi siempre, me referiré a la pareja del Tipo Lindo usando el pronombre “ella”.

Las relaciones íntimas son a menudo un área de gran frustración y desconcierto para los Tipos Lindos. La mayoría de ellos profesa un gran deseo por la intimidad y la felicidad en compañía de ese alguien que tanto les importa. Sin embargo, la intimidad representa un acertijo enigmático para la mayoría de estos hombres.

He aquí lo que he concluido después de varios años de observar a innumerables Tipos Lindos:

Aunque los Tipos Lindos a menudo profesan un deseo profundo por conectarse íntimamente con otro individuo, su vergüenza tóxica internalizada y sus mecanismos de supervivencia de la niñez hacen que estas conexiones sean difíciles y problemáticas.

¿Por qué los Tipos Lindos no logran conseguir el amor que desean?

Existe un número de razones por las que los Tipos Lindos tienen dificultades para conseguir el amor que desean. Éstas incluyen:

- Su vergüenza tóxica
- Las relaciones disfuncionales que ellos mismos cocrean
- Sus patrones de enredamiento y evasión

- Las dinámicas en las relaciones familiares de su infancia que vuelven a crear de adultos
- Su necesidad inconsciente de mantener la monogamia con sus madres
- Su incapacidad para terminar bien sus relaciones

La vergüenza tóxica impide que los Tipos Lindos obtengan el amor que desean

La intimidad implica vulnerabilidad. Yo defino *la intimidad* como “conocerse a sí mismo, ser conocido por otro y conocer al otro”. La intimidad requiere de dos personas que estén dispuestas a mirar hacia adentro con valor y hacerse totalmente visibles el uno para el otro. La vergüenza tóxica internalizada hace que este tipo de exposición sea una amenaza de muerte para los Tipos Lindos.

La intimidad, por su naturaleza, requiere que el Tipo Lindo mire hacia lo más profundo del abismo de su ser y permita que los demás puedan mirar abiertamente hacia estos mismos lugares. Se necesita que el Tipo Lindo permita que otra persona se acerque lo suficiente como para ver todos los escondites y recovecos de su alma. Esto aterroriza a los Tipos Lindos, porque permitir que los conozcan significa que los van a descubrir. Todos los Tipos Lindos han luchado durante toda su vida para convertirse en lo que creen que los demás quieren que sean, a la vez que ocultan sus defectos perceptibles. Las exigencias de la intimidad representan todo aquello a lo que los Tipos Lindos temen más.

Cocreación de relaciones disfuncionales impide que los Tipos Lindos obtengan el amor que desean

Los continuos intentos del Tipo Lindo para ocultar su obvia maldad hacen de la intimidad un reto. En el momento en que un Tipo Lindo comienza una relación, también comienza un acto de equilibrista. En sus relaciones lleva a cabo una lucha de vida o muerte, tratando de equilibrar su vulnerabilidad con su miedo al aislamiento. La vulnerabilidad significa que alguien puede acercarse demasiado a ellos y ver lo malos que son. Los Tipos Lindos están convencidos de que si otros hacen este descubrimiento, los podrán herir, avergonzar o dejarlos.

La alternativa no parece ser mejor. Aislarse de los demás recrea las mismas experiencias de abandono que tanto los aterrorizaron en la niñez.

Para equilibrar este miedo a la vulnerabilidad y al abandono, un Tipo Lindo necesita ayuda. Esta ayuda la encuentra en gente que está herida de la misma manera, y que también tiene dificultades con la intimidad. Juntos van a cocrear relaciones que, simultáneamente, van a frustrar a ambas partes mientras se protegen del miedo a ser descubiertos.

Aunque pueda parecer que muchos de los problemas que los Tipos Lindos experimentan en sus relaciones son causados por el equipaje que su pareja trae consigo, éste no es el caso. El problema es la relación que crean juntos el Tipo Lindo y su pareja.

Es verdad que los Tipos Lindos a menudo eligen parejas que parecen ser “proyectos”, y de hecho a veces eligen a gente en situaciones bastante deplorables. El hecho de que estas parejas puedan suponer un reto (que sean madres solteras, que tengan problemas financieros, que sean irritables, adictas, depresivas, con sobrepeso, que tengan poco o ningún interés sexual, o que sean incapaces de ser fieles) es precisamente la razón por la que los Tipos Lindos invitan a estas personas a entrar en su vida. Mientras la atención se centre en los defectos de la pareja, se desviará de la vergüenza tóxica del Tipo Lindo. Este acto de malabarismo asegura que la relación más cercana del Tipo Lindo sea, tal vez, la menos íntima que tenga.

Los patrones de enredamiento y evasión impiden que los Tipos Lindos consigan el amor que desean

Este acto de equilibrio en la intimidad se lleva a cabo de dos distintas maneras para los Tipos Lindos. La primera es involucrándose demasiado en una relación íntima a expensas de sí mismo y de otros intereses. La segunda es adoptando una posición de no disponibilidad emocional hacia su pareja, mientras que juega el papel de Tipo Lindo fuera de su relación. A la primera clase de Tipo Lindo le llamo *el enredado*, y a la segunda, *el evasivo*.

El Tipo Lindo enredado hace de su pareja su centro emocional. Su mundo gira alrededor de ella. Ella es más importante que su trabajo, sus amigos, sus pasatiempos. Él hará cualquier cosa por hacerla feliz. Le compra regalos, trata de resolver sus problemas y ajusta su programa de manera que siempre pueda estar con ella. Está dispuesto a sacrificar sus deseos y necesidades con tal de ganar su amor. Tolerar los cambios de humor de su pareja, sus ataques de ira,

sus adicciones y su poca o nula disponibilidad emocional o sexual; todo porque “la quiere mucho”.

Algunas veces me refiero a los Tipos Lindos enredados como a *perritos de taquería*. Son como los perros que andan cerca cuando uno está comiéndose un taco, en espera de que caigan algunos restos de comida. Los Tipos Lindos enredados hacen la misma rutina, merodeando alrededor de su pareja en caso de que ésta pueda darles un mendrugo de interés sexual, una pizca de su tiempo, una porción de buen humor o migajas de su atención. Aunque se conforman con las sobras que caen de la mesa, los Tipos Lindos creen que están recibiendo algo que vale la pena de verdad.

En la superficie puede parecer que el Tipo Lindo enredado desea una relación y que está disponible para ella, pero esto es sólo una ilusión. El comportamiento de persecución y enredamiento del Tipo Lindo es un intento por conectarle una manguera emocional a su compañera, la cual utiliza para succionarle la vida y así llenar un vacío dentro de sí mismo. La pareja del Tipo Lindo inconscientemente se percata de sus intenciones y trabaja duramente para evitar que el Tipo Lindo se acerque lo suficiente como para que le enchufe su manguera. En consecuencia, la pareja del Tipo Lindo es a menudo considerada como la culpable de que el Tipo Lindo no pueda acercarse tanto como desea.

El Tipo Lindo evasivo puede ser un poco más difícil de entender. *El Tipo Lindo evasivo parece poner su trabajo, su pasatiempo, a sus padres y cualquier otra cosa por delante de su relación de pareja*. Puede que a su pareja no le parezca ser un Tipo Lindo en absoluto, porque siempre es más agradable con otras personas que con ella. Es capaz de ofrecerse para trabajar en el coche de un amigo, pasar semanas reparando el techo de la casa de su madre, tener dos o tres trabajos, o entrenar al equipo de sus hijos. Aunque tal vez no ande detrás de su pareja todo el tiempo buscando satisfacer sus caprichos, siempre opera con el mismo contrato encubierto que dice que, como él es un Tipo Lindo, su pareja deberá siempre estar disponible para él, aun si él no está disponible para ella.

Actividad de liberación 30

Pregúntate a ti mismo: en tu relación actual, ¿eres un Tipo Lindo enredado o un Tipo Lindo evasivo? ¿Cómo crees que te ve tu pareja? ¿Alguna vez cambia este patrón? ¿Qué papeles has desempeñado en tus relaciones pasadas?

Recrear patrones de la relación familiar de su niñez impide que los Tipos Lindos consigan el amor que desean

Es parte de la naturaleza humana sentirse atraído hacia lo que es familiar. Debido a esta realidad, los Tipos Lindos crean relaciones adultas que reflejan las dinámicas de sus relaciones disfuncionales de su niñez. Por ejemplo:

Si escuchar los problemas que tenía su madre cuando era un niño le dio al Tipo Lindo un sentido de conexión, es posible que crezca creyendo que tal comportamiento equivale a intimidad. Para sentirse valioso y conectado en sus relaciones de adulto, tendrá que buscarse a alguien que tenga una buena cantidad de problemas.

Si fue entrenado para sobreproteger y para reparar las vidas de parientes necesitados, el Tipo Lindo buscará la manera de hacer lo mismo en su edad adulta.

Si creyó que la única manera en que podría satisfacer sus propias necesidades era la de satisfacer primero las necesidades de otras personas más importantes, el Tipo Lindo se sacrificará por el bien de su pareja.

Si fue abandonado en su niñez, tal vez elija parejas que no estén disponibles o que sean infieles.

Si creció con padres irritables, degradantes o controladores, es posible que elija una pareja con rasgos similares.

En ocasiones, la persona a la que el Tipo Lindo elige para ayudarlo a recrear los patrones de relaciones de su niñez no es como él inconscientemente necesita que sea cuando la relación comienza. Si este es el caso, a menudo la ayudará a convertirse en eso que él desea. Tal vez proyecte en ella uno o más de los rasgos de sus padres. Puede actuar como si ella fuera de una cierta manera, aunque ella sea diferente en realidad. Sus disfuncionales necesidades inconscientes pueden literalmente forzar a su pareja a responder de una manera igualmente disfuncional.

Por ejemplo, cuando yo era niño, nunca sabía de qué humor iba a estar mi padre cuando volvía a casa. La mayor parte de las veces, estaba de mal humor, así que aprendí a volver a casa preparado para lo peor. Más tarde recreé el mismo patrón en mi matrimonio. Proyecté los impredecibles estados de humor de mi padre en mi mujer y con frecuencia volvía yo a casa preparado para encontrarla de mal humor. Aun si ella estaba de buen humor, yo me ponía defensivo y con esto detonaba algún tipo de confrontación entre

nosotros. De esta manera, Elizabeth llegaba a verse como mi irritable padre y yo perpetuaba una dinámica de relación familiar disfuncional.

Actividad de liberación 31

Tendemos a sentir atracción hacia gente que tiene algunos de los peores rasgos de nuestros padres. En lugar de culpar a tu pareja por tu inconsciente elección, mejor identifica de qué maneras ella te ayuda a recrear los patrones de relación de tu familia en tu niñez. Compártelo con tu pareja.

La necesidad inconsciente de permanecer fiel a mamá impide que los Tipos Lindos consigan el amor que desean

La tendencia de los Tipos Lindos a ser monógamos con sus madres inhibe seriamente la posibilidad de tener una relación genuinamente íntima con su pareja en la edad adulta. Los Tipos Lindos son creativos cuando se trata de encontrar maneras para mantener este vínculo de su niñez. Lo que estos comportamientos tienen en común es que todos ellos aseguran efectivamente que el Tipo Lindo sea incapaz de crear algún vínculo significativo con ninguna mujer que no sea su madre.

Actividad de liberación 32

Las siguientes son algunas de las maneras como los Tipos Lindos inconscientemente mantienen un vínculo de monogamia con sus madres. Lee la lista. Observa si hay algún comportamiento que te ayude a mantener la monogamia que tienes con tu madre. Comparte esta información con una persona segura.

- Participación excesiva en el trabajo o pasatiempos
- Crear relaciones con personas que necesiten ayuda
- Adicciones a las drogas o al alcohol
- Adicciones sexuales a la pornografía, a la masturbación, la fantasía y chats en línea o a las prostitutas

- Infidelidades
- Disfunción sexual; falta de deseo, incapacidad para tener o mantener una erección o eyaculación prematura
- Formar relaciones con mujeres que son irritables, que se enferman, depresivas, compulsivas, adictas, infieles o que no estén disponibles de alguna otra forma
- Evitar tener sexo o hacer votos de celibato

Terminar mal las relaciones impide que los Tipos Lindos consigan el amor que desean

Finalmente, los Tipos Lindos tienen dificultad para conseguir el amor que desean porque pasan demasiado tiempo tratando de hacer que funcionen las malas relaciones. Básicamente, los Tipos Lindos sufren del ancestral problema de buscar el amor en los lugares incorrectos. Si un Tipo Lindo pasa todo su tiempo atorado en una mala relación, con esto básicamente garantiza que no podrá encontrar una que pueda funcionar mejor.

Cuando los individuos sanos reconocen haber creado una relación que no es buena para ellos, o que la pareja que eligieron carece de las cualidades básicas que ellos desean, mejor siguen su camino. Los Tipos Lindos no. Debido a su condicionamiento, los Tipos Lindos simplemente siguen tratando de hacer que una mala situación funcione o tratando de hacer que la gente sea lo que no es. Esta tendencia frustra a todas las personas involucradas.

Aunque los Tipos Lindos traten de terminar una relación, esto no se les da muy bien. Con frecuencia lo hacen demasiado tarde y de maneras indirectas, recriminando y con engaños. De manera típica tienen que hacerlo varias veces hasta que cuaja. A menudo hago chistes de que, en promedio, a los Tipos Lindos les toma nueve intentos lograr terminar una relación (por desgracia, esto no está tan lejos de la verdad).

Estrategias para formar relaciones exitosas

No existen relaciones perfectas. No existen parejas perfectas. Las relaciones, en su misma naturaleza, son caóticas, están llenas de incidentes y suponen retos. La segunda parte de este capítulo no es un plan para encontrar la pareja perfecta ni para crear la relación perfecta. Simplemente es una estrategia para

hacer lo que sí funciona. Al adaptar los puntos siguientes y cambiar la manera en que viven su vida, los Tipos Lindos cambiarán la manera en cómo se relacionan. Podrán:

- Aceptarse a sí mismos
- Ponerse en primer lugar
- Revelarse abiertamente a personas seguras
- Eliminar contratos encubiertos
- Responsabilizarse por sus propias necesidades
- Rendirse
- Vivir en la realidad
- Expresar sus sentimientos
- Desarrollar integridad
- Establecer límites
- Aceptar su masculinidad

En capítulos anteriores ilustré lo que puede suceder en las relaciones cuando los Tipos Lindos comienzan a hacer estos cambios de vida. Examinemos un poco más de cerca cómo la aplicación de un par de estas estrategias puede ayudar a los Tipos Lindos a encontrar el amor que desean.

Advertencia

Si actualmente estás en una relación, el programa de recuperación del síndrome del Tipo Lindo presentado en este libro les afectará seriamente a ti y a tu pareja. Puede suceder una de dos cosas:

1. Tu relación actual podrá comenzar a crecer y a evolucionar de maneras excitantes e impredecibles.
2. Tu relación actual terminará en la tumba que le esperaba desde hace mucho tiempo.

Aprender a darse aprobación ayuda a los Tipos Lindos a encontrar el amor que desean

La esencia de la recuperación del síndrome del Tipo Lindo es la decisión consciente de vivir la propia vida de la manera en que uno quiere. Con

frecuencia invito a los Tipos Lindos *a ser tal y como son, sin ninguna reserva*.

Los apoyo a decidir qué es lo que está bien para ellos y a que se enfoquen en eso con toda la energía que tengan, para que todo el mundo los vea. La gente que los aprecia como son se quedará. La gente que no, pues no. Ésta es la única manera de tener una relación sana. Nadie quiere creer en realidad que hay que ser falso u ocultar lo que se es para hacer que alguien los ame o se quede con ellos. Sin embargo, esto es una dinámica común en las relaciones íntimas que los Tipos Lindos crean.

George es un buen ejemplo de lo que pasa cuando un Tipo Lindo en recuperación decide comenzar a darse gusto a sí mismo y a dejar de tratar de complacer a su pareja.

Durante su relación con su mujer, Susan, la meta principal de George era la de hacerla feliz. En un período de cinco años, George dejó de ir de cacería y de pesca (dos de sus pasiones), dejó de salir con sus amigos, le otorgó el control de sus finanzas a su esposa y la apoyó para que dejara su trabajo porque era infeliz ahí. Estos cambios ocurrieron gradualmente. Todos fueron un intento por parte de George para complacer a Susan.

Sin embargo, Susan raramente era feliz. Para cuando George se unió a un grupo de *¡No más un Tipo Lindo!*, se sentía impotente y resentido y estaba listo para dejar a su esposa. George veía a Susan como la causa de la frustración que sentía. Pasó las primeras semanas en el grupo quejándose de su mujer. Finalmente, los miembros del grupo empezaron a confrontar a George en cuanto a su papel de víctima y lo retaron a hacer algo distinto en vez de echarle la culpa a Susan.

Le llevó algunos meses más, pero George comenzó a cambiar. El cambio más significativo fue una decisión consciente de dejar de tratar de hacer feliz a Susan. Se dio cuenta de que sus intentos para complacerla no estaban funcionando y estaban haciendo que él se sintiera resentido.

George comenzó por apartar un fin de semana al mes para irse de caza o de pesca. Aunque hubo veces en las que Susan intentó varios métodos diferentes para manipularlo o hacerlo sentir mal con su decisión, George se mantuvo firme. Después, en vez de darle a Susan su cheque de nómina para que ella lo manejara, él comenzó a darse a sí mismo una mesada para gastársela de la manera que quisiera. Esto también creó resistencia de parte de su mujer. Pero quizás el paso más temible fue cuando George fijó un presupuesto y le dijo a Susan que si ella quería volver a tener más control sobre el dinero entrante, ella tendría que volver a trabajar tiempo completo.

Irónicamente, dos cosas comenzaron a suceder. George dejó de sentirse más como una víctima, y de hecho, comenzó a tener sentimientos más positivos en cuanto a su mujer. Segundo, Susan comenzó a hacerse cargo de su propia vida y se volvió menos dependiente de George. Después de más o menos un año en el grupo, George compartió cuánto más contento estaba y cuánto más había mejorado su matrimonio. Les dio el crédito a los miembros del grupo que lo habían apoyado para que encontrara el valor de comenzar a complacerse a sí mismo y dejara de tratar de hacer feliz a Susan.

Actividad de liberación 33

Haz una lista de las maneras en que tratas de complacer a tu pareja. ¿Qué cambios harías si no tuvieras que preocuparte por hacerla feliz?

Establecer límites ayuda a los Tipos Lindos a conseguir el amor que desean

El tema de los límites fue presentado en el capítulo Cinco. En ningún lugar es más importante el tema del establecimiento de límites en la vida de un Tipo Lindo que en sus relaciones más íntimas. Al establecer límites sanos con sus parejas, los Tipos Lindos crean situaciones en las que tanto él como ella pueden sentirse seguros en cuanto a ser vulnerables y así experimentar verdadera intimidad.

A menudo frente a sus parejas, yo enseño a los Tipos Lindos a marcar una línea y establecer límites. En más de una ocasión me han aplaudido las parejas de los Tipos Lindos durante la demostración. El Tipo Lindo entonces voltea a ver a su pareja, con la mandíbula colgando, y dice: “¿Entonces quieres que yo te enfrente, mi amor?”.

“Por supuesto que sí”, responde ella. “Yo no quiero estar casada con un hombre al que puedo pisotear”.

Entonces le hago ver la realidad. “Tu esposa te está diciendo la verdad. Ella no se siente segura sabiendo que te puede empujar de aquí para allá. Quiere saber que tú eres capaz de hacerle frente. Así es como ella podrá sentirse segura en la relación. Pero aquí está el truco. Ella tiene que probar a ver si puede confiar en ti. La primera vez que tú pongas un límite ella puede reaccionar de manera intensa. Te va a empujar hacia atrás y te dirá que estás

equivocado al tratar de establecer ese límite; hará todo lo que esté en sus manos para cerciorarse de que tu límite es verdadero”.

Cuando un Tipo Lindo en recuperación establece límites con su pareja, esto la hace a ella sentirse segura. En general, cuando las mujeres se sienten seguras, se sienten amadas. También podrá ella saber que si su hombre es capaz de hacerle frente a ella, entonces será capaz de hacerle frente a algo o a alguien por ella. Establecer límites también crea respeto. Cuando un Tipo Lindo no logra establecer límites, esto comunica a su pareja que en realidad él no se honra a sí mismo. Entonces, ¿por qué tendría que hacerlo ella?

Para ayudar a los Tipos Lindos a decidir si tienen que establecer algún límite con un comportamiento en particular yo les hago aplicar *la Regla de la segunda cita*. Al usar la Regla de la segunda cita, los Tipos Lindos se preguntan a sí mismos: “Si este comportamiento hubiera ocurrido en la segunda cita, ¿habría habido una tercera cita?”. Esta pregunta les ayuda a ver si han estado soportando algo que no deberían soportar.

Cuando se trata de decidir cómo lidiar con un comportamiento que ellos consideran inaceptable, yo invito a los Tipos Lindos a aplicar *la Regla del hombre sano*. Siguiendo esta regla general, ellos simplemente se preguntan: “¿Cómo manejaría un hombre sano esta situación?”. Por alguna razón, el preguntarse esto los conecta con su sabiduría intuitiva y los ayuda a tener acceso al poder que necesitan para responder apropiadamente.

Una vez que el Tipo Lindo sabe que puede establecer un límite cuando lo necesite, puede permitirse que la gente se acerque a él, tener sentimientos, ser sexual y más. Puede dejar que estas cosas pasen porque se siente confiado al pensar que, en determinado momento, si comienza a sentirse incómodo, puede decir “detente”, “no”, “más espacio” o simplemente alejarse. Lo que necesite para cuidar de sí mismo.

Actividad de liberación 34

¿Existen áreas en tus relaciones personales en las que evitas poner límites apropiados?

- ¿Toleras comportamientos intolerables?
- ¿Evitas tratar con alguna situación porque pueda ocasionar conflicto?
- ¿No pides lo que quieres?
- ¿Te sacrificas por mantener la paz?

Si aplicaras la Regla de la segunda cita o la Regla del hombre sano a estas situaciones, ¿cómo podría cambiar tu comportamiento?

Estrategias adicionales para relaciones felices y sanas

Además del programa de recuperación presentado en los capítulos previos de *¡No más un Tipo Lindo!*, existen algunas estrategias adicionales que ayudan a los Tipos Lindos a conseguir el amor que desean. Éstas incluyen:

- Enfocarse en su relación y no en sus parejas
- Dejar de reforzar comportamientos indeseables
- Hacer algo diferente

Enfocarse en su relación y no en sus parejas ayuda a los Tipos Lindos a conseguir el amor que desean

La gente herida se siente atraída por la gente herida

Cuando los Tipos Lindos comienzan una relación, con frecuencia escogen parejas que se ven más disfuncionales que ellos mismos. Esto crea una peligrosa ilusión de que uno de ellos está más enfermo que el otro. Esto es una distorsión porque la gente sana no se siente atraída por la gente enferma y viceversa. Con frecuencia les digo a las parejas que, cuando hay una persona herida en la relación, siempre hay dos, sin excepción.

Cuando mi mujer Elizabeth y yo nos unimos por primera vez, creamos un sistema en el cual ella se identificaba como la que estaba destrozada y yo como el que estaba sano. Estos guiones funcionaron para ambos hasta que ella comenzó a ir a terapia. Un día volvió de una sesión de terapia y me dijo que había descubierto que yo estaba tan enfermo como ella. Como yo no podía imaginar estar “tan enfermo”, respondí: “No, tú eres la que está descubriendo que está tan sana como yo”.

El sistema de relación que habíamos creado juntos nos permitió tener roles familiares, pero disfuncionales. Por desgracia, esto evitó cualquier posibilidad de tener una intimidad real hasta que Elizabeth comenzó a

cambiar el *status quo*. Yo he escuchado a un sinnúmero de Tipos Lindos que han formado relaciones como la que teníamos Elizabeth y yo al principio. Estos hombres tienen la idea de que ellos son las víctimas de la disfunción de su pareja “enferma”. Esta ilusión mantiene a todos los involucrados metidos en patrones repetitivos e ineficaces.

Al enfocarse en su relación en vez de hacerlo en su pareja, los Tipos Lindos en recuperación pueden usar a su pareja para hacer contacto con sus propias experiencias de la niñez tales como abandono, descuido, abuso y ahogamiento. Pueden usar esta información para entender mejor por qué han creado el tipo de sistema de relación que tienen. Este proceso posibilita hacer cambios que les permitan conseguir lo que buscan en sus relaciones íntimas.

En vez de decir “si tan sólo ella...”, el Tipo Lindo en recuperación tiene que preguntarse:

“¿Por qué necesité participar en la creación de esta relación?”

“¿Cómo es que esta relación me permite desempeñar papeles familiares?”

“¿Cómo es que esta relación me permite satisfacer necesidades inconscientes?”

“¿Por qué invité a esta persona a entrar en mi vida?”

Cuando el Tipo Lindo en recuperación empieza a hacerse este tipo de preguntas, puede comenzar a ver a su pareja sentimental como a un socio para su sanación. Esto no sólo cambia su manera de ver a su pareja, sino que también le permite tratar con asuntos de su infancia que le impiden tener una relación verdaderamente íntima.

Al principio de este capítulo conocimos a Karl, cuya esposa Danita parecía tan difícil de complacer como su madre, quien era fría y crítica. Karl nunca supo cuándo su madre podía enojarse, criticarlo o avergonzarlo. En la edad adulta, Karl cocreó una dinámica similar con Danita. Cuando ella se enojaba, él usaba todos sus mecanismos de supervivencia infantil, como evitarla o alejarse de ella, para poder sobrellevarla. Karl acusaba a Danita de “estar enojada todo el tiempo” y actuaba como si caminara sobre cascarones de huevo, todo con tal de no hacerla enojar. Karl se decía a sí mismo: “No me merezco esto” y entonces se aislaba para crear escenarios de escape en su mente.

La relación comenzó a cambiar cuando Karl llegó a ver a Danita como a un “regalo” a quien él mismo había invitado a entrar en su vida para ayudarlo a eliminar viejos asuntos sobre su miedo al enojo y a la gente crítica. Al cambiar Karl, muchas cosas empezaron a suceder. Comenzó a sentir pena por las cosas que atravesó en la niñez y empezó a hacerle frente a Danita en vez

de evitarla y aislarse. Cuando llegó a ver el enojo de Danita como resultado de las heridas de la niñez de ella, Danita comenzó a parecerle cada vez menos irritable. Cuando la visión sobre su mujer empezó a cambiar, Karl comenzó a sentirse más amoroso hacia ella y su relación comenzó a mostrar una gran mejoría.

Actividad de liberación 35

La próxima vez que te encuentres frustrado, resentido o irritado con tu pareja, pregúntate esto:

“¿Por qué invité a esta persona a entrar a mi vida?”

“¿Qué necesito aprender de esta situación?”

“¿Cómo cambiaría mi visión de esta situación si la viera yo como un regalo?”

Dejar de reforzar comportamientos indeseables ayuda a los Tipos Lindos a conseguir el amor que desean

Hace un par de años compramos un cachorro de raza weimaraner. Decidimos que si íbamos a tener un perro grande en la casa, debíamos llevarlo a que lo entrenaran. Una de las primeras lecciones que aprendimos fue que nosotros éramos quienes necesitaban entrenamiento para obedecer. La mayoría de los perros que se portan mal, nos dijeron, han sido condicionados para ser así por sus propios dueños ignorantes o inconsistentes.

De muchas maneras, los humanos no difieren tanto de las mascotas. Las personas a menudo se comportan como los enseñaron a comportarse. Por ejemplo, si una persona le da un premio a su perro cuando éste se orina en la alfombra, el perro continuará orinándose en la alfombra. Lo mismo pasa con los humanos. Si el Tipo Lindo refuerza los comportamientos indeseables de su pareja, ésta seguirá comportándose de manera indeseable.

He aquí una ironía para los Tipos Lindos: a los Tipos Lindos les gusta pensar en una vida armoniosa libre de problemas. De manera típica, si su pareja es infeliz, depresiva, irritable o tiene problemas, ellos saltarán justo al centro para tratar de arreglar las cosas o de mejorarlas. Creen que al hacerlo

harán que el problema desaparezca y que todo volverá rápidamente a la normalidad. Por desgracia, esto es como darle al perro un premio por orinarse en la alfombra.

Cada vez que un Tipo Lindo responde o pone su atención en un comportamiento que desearía eliminar, en realidad está reforzando ese mismo comportamiento. Este refuerzo aumenta la posibilidad de que ese comportamiento ocurra otra vez. Por ejemplo, la esposa de Joe, que a menudo volvía a casa con una ira silente por algo que le había pasado en el trabajo con algún compañero. Joe se molestaba cuando su mujer estaba de este humor. Para aliviar su propia ansiedad le preguntaba a ella qué había pasado. Después de un poco de persuasión lograba que ella le contara, durante un par de horas, todo lo mal que la trataban en el trabajo; Joe la escuchaba y le ofrecía sugerencias útiles, esperando que con esto ella lograra ponerse de buen humor.

En su intento por liberar la ansiedad por un corto tiempo, Joe en realidad había contribuido a convertirlo en un problema a largo plazo. Cada vez que le preguntaba a su esposa qué era lo que andaba mal, la escuchaba por horas y le ofrecía consejo, lo que estaba haciendo era reforzar un comportamiento que él mismo consideraba intolerable.

En la escuela de entrenamiento para perros aprendimos que si uno quiere que un comportamiento desaparezca, hay que dejar de prestarle atención. Lo mismo sucede en las relaciones.

Al igual que muchos Tipos Lindos, Joe se sentía como la víctima del comportamiento de su mujer. Estaba ajeno al hecho de que él mismo era el responsable de perpetuar un comportamiento que encontraba indeseable. Cuando los hombres de su grupo de *¡No más un Tipo Lindo!* le señalaron esto, decidió hacer algo diferente.

La siguiente vez que su mujer volvió a casa con cara de querer aislarse no le dijo nada. Cenó en silencio y después fue a la cochera. Aunque sentía mucha ansiedad, resistió a los impulsos de tratar de “arreglar” a su mujer. Esa noche, en la cama, el silencio ensordecedor lo mantuvo despierto por horas. La siguiente mañana el silencio continuó. Joe temía que este comportamiento continuara para siempre. En un intento por aliviar su propia ansiedad, probó a entablar una pequeña conversación, pero su mujer sólo respondió con palabras simples y se fue a trabajar.

Esa noche parecía como si un milagro hubiera ocurrido. La esposa de Joe volvió del trabajo de buen humor y le preguntó a Joe si quería ir a caminar con ella. Mientras caminaban le contó a él cómo había resuelto el problema

del día anterior. Joe le dijo que se había sentido muy incómodo al evitar ayudarla a resolver su problema la noche anterior. Ella le respondió que lo que quería no era que él solucionara el problema, sino que le diera espacio para que ella misma lo hiciera.

Hacer algo diferente cuando comienzan una nueva relación ayuda a los Tipos Lindos a conseguir el amor que desean

A los Tipos Lindos que ven venir el fin de una relación, o a los que actualmente están solteros, los invito a que tomen un enfoque diferente la próxima vez que inicien una relación. Las relaciones son complicadas y no hay manera de eliminar los topes y los charcos, pero no necesitamos hacerlas más complicadas de lo que ya son. Ésta es un área en la que yo aliento a los Tipos Lindos a hacer algo diferente. Esto se trata de iniciar las relaciones con un programa sano y no con uno inconsciente y disfuncional.

Hacer algo diferente implica escoger a un tipo diferente de pareja. Buscar algo que necesite reparación puede ser un reto divertido si se trata de arreglar un coche, pero es una manera terrible de elegir una pareja. Los Tipos Lindos, debido a sus propias inseguridades, tienden a elegir parejas que parecen necesitar una pequeña pulida. Como no saben el porqué una persona sana podría tener interés alguno en ellos, se conforman con diamantes en bruto. Eligen a personas con infancias problemáticas, supervivientes de abuso sexual, depresivas, con un historial de malas relaciones, que no tienen dinero, con sobrepeso, o madres solteras con problemas. Entonces comienzan a operar bajo un contrato encubierto, reparando, sobreprotegiendo y complaciendo, todo con la esperanza de que su pareja termine siendo una gema brillante. Por desgracia, esta estrategia raramente funciona.

Cuando los Tipos Lindos en recuperación crean relaciones con gente que no necesita “reparación”, aumentan las posibilidades de encontrar el amor que desean. Esto no quiere decir que tengan que buscar a la pareja perfecta, pero sí a alguien que ya esté tomando responsabilidad sobre su propia vida. Con el tiempo, los miembros de mis grupos de *¡No más un Tipo Lindo!* han encontrado un número de rasgos que deben buscar conscientemente cuando van a empezar una nueva relación. Estos rasgos incluyen (sin un orden en particular):

- Pasión
- Integridad
- Felicidad
- Inteligencia
- Firmeza en el plano sexual
- Responsabilidad financiera
- Compromiso con el crecimiento personal

Los Tipos Lindos que ya estén en una relación pueden encontrar esto un poco inquietante si es que su pareja actual no va bien con esta lista (especialmente si quien hace la evaluación es el Tipo Lindo). Eso no quiere decir que tengan que cortar con su relación y que vayan a buscar pastos más verdes. En vez de eso, yo invito a estos hombres a comenzar a fijarse primero en sus propios comportamientos y a que busquen la razón por la que tuvieron necesidad de crear el tipo de relación que tienen con su pareja actual.

Encontrar una pareja nueva no será la solución si el Tipo Lindo necesita el mismo tipo de relación de siempre. He descubierto que cuando los Tipos Lindos comienzan a lidiar con sus propios patrones disfuncionales, sus relaciones también comienzan a cambiar. A veces estos cambios pueden causar que tengan que reevaluar su deseo de terminar; otras, confirman que es hora de un cambio.

Los Tipos Lindos tienen una fuerte tendencia a tratar de hacer todo “correctamente”. Esta lista no tiene el propósito de ser una fórmula mágica. No existen personas perfectas y no hay relaciones perfectas. Pero al buscar de manera consciente los rasgos enunciados arriba en un prospecto de pareja, los Tipos Lindos se pueden evitar una gran cantidad de sufrimiento y aumentar sus posibilidades de poder encontrar lo que están buscando.

Hacer algo diferente también significa evitar el sexo en las relaciones que comienzan. Los Tipos Lindos deben darse una oportunidad de evaluar los rasgos de la lista anterior manteniéndose fuera de la cama de una persona hasta que lleguen a conocerla bien. Una vez que el sexo comienza en las relaciones, el aprendizaje se detiene. El sexo crea un nexo tan poderoso que es difícil evaluar con claridad qué tan apropiada es una relación. A menudo los Tipos Lindos pueden notar algunos rasgos de comportamiento inaceptable en una nueva pareja, pero si ya están teniendo relaciones sexuales con ella, les será difícil tratar estos problemas y aún más difícil terminar la relación.

Acepta el reto

Los Tipos Lindos en recuperación *pueden* tener relaciones íntimas satisfactorias. La vida es un reto, y las relaciones, igual. A medida que implementan las estrategias presentadas en este libro, los Tipos Lindos en recuperación se colocan en una posición que les permite adoptar estos cambios y conseguir el amor que buscan.

Capítulo Ocho

Consigue el sexo que deseas:

Estrategias de éxito para conseguir relaciones sexuales satisfactorias

Toma todo lo que he escrito acerca de los Tipos Lindos en este libro: su vergüenza, su sacrificio, su búsqueda de aprobación, su hacer exactamente lo opuesto de lo que funciona, su manera de ser indirectos, su sobreproteger a los demás, sus contratos encubiertos, su comportamiento controlador, su miedo, su deshonestidad, su dificultad para recibir, sus relaciones disfuncionales, su pérdida de energía masculina. Ahora pon todo en un contenedor grande. Agítalo, quita la tapa, mira adentro y tendrás una buena visión de cómo son los Tipos Lindos cuando tienen sexo.

Para los Tipos Lindos, el sexo es el lugar donde todas sus experiencias de abandono, su vergüenza tóxica y sus mecanismos de supervivencia disfuncionales se ven enfocados y aumentados. Creo que es seguro decir que todos los Tipos Lindos con quienes he trabajado han tenido algún problema significativo con el tema del sexo. Estos problemas se manifiestan de varias maneras, pero las más comunes son:

Nunca tienen suficiente sexo. Esta es, por mucho, la queja sexual más común de los Tipos Lindos. El enfoque de este problema se dirige frecuentemente hacia una pareja aparentemente inhibida o indispuesta sexualmente (o hacia la no disponibilidad de las mujeres en general).

Tienden a conformarse con un sexo menos que satisfactorio. Los Tipos Lindos a menudo se conforman con tener sexo malo creyendo que es mejor que no tener nada de sexo en absoluto. Aquí también la culpa es enfocada en la pareja del Tipo Lindo.

Tienen disfunción sexual. Esto, por lo general, toma la forma de una inhabilidad para conseguir o mantener una erección, o de eyaculación precoz.

Se reprimen sexualmente. Algunos Tipos Lindos dicen no tener ningún interés en el sexo. La mayoría de las veces, estos hombres están en realidad involucrados en algún tipo de actividad sexual que ellos consideran mejor mantener oculta.

Tienen comportamientos sexuales compulsivos. Esto puede incluir masturbación compulsiva, adicción a la pornografía, amoríos, shows de desnudos, números 900, cibersexo y prostitución.

Cuando se añaden todas estas dinámicas juntas se tiene a una raza de hombres que no tienen mucho sexo o no tienen mucho sexo bueno. Aunque la mayoría de los Tipos Lindos tienden a enfocarse en factores que están fuera de ellos mismos como si éstos fueran la causa de sus problemas, lo opuesto está más cerca de la verdad. Son los Tipos Lindos en sí mismos quienes son maestros en asegurar que sus vidas sexuales sean mucho menos que satisfactorias.

Vergüenza y miedo

La dificultad que los Tipos Lindos tienen con el sexo puede relacionarse directamente con dos cuestiones: la vergüenza y el miedo. **Todos los Tipos Lindos tienen vergüenza y miedo a ser sexuales y a aceptarse como seres sexuales.** En mi experiencia, éste probablemente es el concepto más difícil que ellos deben comprender y aceptar acerca de sí mismos. Esto es tan importante que lo voy a decir una vez más: *todos los Tipos Lindos tienen vergüenza y miedo a ser sexuales y a aceptarse como seres sexuales.*

Si se pudiera pelar el cráneo de un Tipo Lindo y encontrar la parte inconsciente del cerebro que controla el sexo, he aquí lo que se encontraría:

- Recuerdos de algunas experiencias en la niñez que lo hicieron sentir que él era malo
- El miedo a no conseguir satisfacer sus necesidades de manera oportuna y sana
- Los efectos de crecer con padres heridos sexualmente
- Las distorsiones e ilusiones sexuales de una sociedad realmente dañada
- La ausencia de información sexual precisa cuando le hizo falta
- La culpa y la vergüenza sexuales asociadas con siglos de influencia religiosa
- Los efectos de los vínculos sexuales encubiertos creados por su madre
- El trauma de violaciones sexuales

- Recuerdos de experiencias sexuales tempranas envueltas en misterio
- Las imágenes distorsionadas y no realistas de los cuerpos y del sexo en la pornografía
- La vergüenza de comportamientos compulsivos ocultos
- Los recuerdos de fracasos o rechazos sexuales previos

Cada vez que un Tipo Lindo tiene un sentimiento sexual o se encuentra en una situación sexual tiene que negociar a través de todo este equipaje inconsciente. Los Tipos Lindos encuentran muchas maneras creativas para evitar o distraer su atención de su vergüenza y miedo sexuales. Por desgracia, estos mecanismos de evasión y distracción evitan que los Tipos Lindos tengan cualquier cosa que se parezca a una vida sexual plena. Estos mecanismos de evasión y distracción incluyen:

- Evitar las situaciones sexuales y las oportunidades de tener sexo
- Tratar de ser un buen amante
- Ocultar comportamientos sexuales compulsivos
- Reprimir su energía de vida
- Conformarse con sexo malo

Evitar las situaciones sexuales y las oportunidades de tener sexo impide que los Tipos Lindos tengan el sexo que quieren

Tan extraño como te pueda sonar, los Tipos Lindos encuentran muchas maneras creativas de evitar tener sexo. He acuñado el término *vaginofobia* para describir esta propensión. La vaginofobia es un síndrome en el que el pene trata de mantenerse fuera de las vaginas, o de salirse rápidamente una vez que está dentro. A la vez que este comportamiento puede ayudar al Tipo Lindo a protegerse contra la posibilidad de tener que experimentar su vergüenza y miedo, también garantiza que no consiga suficiente sexo.

Alan podría ilustrar el ejemplo perfecto de la vaginofobia. Comenzó su terapia debido a un hábito problemático de meterse en relaciones sexuales fuera de su matrimonio. Algunas de estas citas eran abiertamente sexuales, y sin embargo ninguna de ellas terminó en coito. El problema se agudizó cuando después de comenzar una relación con una de las amigas de su esposa, ella encontró una nota que lo incriminaba en el bolsillo de su saco.

En terapia, Alan reveló que le gustaba recibir la atención de las mujeres. En situaciones sociales siempre se sintió más cómodo conectándose con mujeres. Con el tiempo se hizo aparente que debido al condicionamiento que había recibido de niño; un vínculo monógamo con su madre, la decisión de ser diferente a su padre y los efectos de las enseñanzas religiosas fundamentalistas, Alan encontró maneras creativas para obtener la atención de las mujeres a la vez que evitaba meter su pene en sus vaginas (yo llamo a este comportamiento común en los Tipos Lindos “ligue sin coito”. Mientras el Tipo Lindo no ponga su pene en una vagina puede intercambiar todo tipo de energía sexual, y aun así convencerse de que en realidad no ha tenido sexo o que no ha hecho nada malo).

En una ocasión, Alan compartió un ejemplo de este comportamiento en su grupo de *¡No más un Tipo Lindo!*. Había ido de viaje de negocios con una compañera de trabajo; una chica joven a quien encontraba muy atractiva. Durante el viaje ligaron e intercambiaron insinuaciones sexuales. Una noche se sentaron en un bar y hablaron acerca de sus vidas. La velada terminó en un baile lento. La siguiente noche, después de unas copas, la mujer invitó a Alan a acompañarla en la tina caliente. Apareció con un bikini muy revelador. Mientras se bañaban ella se sentó en el regazo de Alan y se besaron con pasión. Aunque él estaba muy excitado rechazó su invitación de ir a su habitación porque no quería “poner en peligro su relación de trabajo”.

Esta historia es constante en toda la vida de Alan evitando vaginas. Alan tuvo un par de novias en la secundaria. Pero cuando las niñas se pusieron serias y lo invitaron a ir más allá del manoseo y las caricias, Alan se sintió sofocado y terminó con ellas.

Alan describía su vida sexual como reprimida. Un factor que contribuía a esta situación era que Alan nunca iniciaba el sexo directamente. Creía que las mujeres pensaban que el sexo era malo, y estaba convencido de que si era demasiado directo en mostrarles que tenía interés en tener sexo, ellas pensarían que él era malo.

Alan usaba su frustración por la no disponibilidad sexual de su mujer para justificar su comportamiento sexualizado con otras mujeres. De manera bastante interesante, Alan tenía el don consistente de ligar sólo con mujeres que no parecían muy dispuestas a consumir una relación con él. Cuando muy rara vez se equivocaba, encontraba una buena razón para no continuar con lo que había iniciado.

Tratar de ser un buen amante impide que los Tipos Lindos tengan el sexo que quieren

No es extraño que los Tipos Lindos se enorgullezcan de ser buenos amantes. Ser un buen amante puede ser un apego que estos hombres usan para sentirse valiosos. Puede ser una manera de convencerse a sí mismos de que son diferentes a otros hombres. También puede ser un poderoso mecanismo para permitirles tener sexo mientras se mantienen distraídos de su vergüenza internalizada y su miedo. Mientras se mantengan enfocados en la excitación y el placer de sus parejas, los Tipos Lindos pueden distraerse a sí mismos de su propia vergüenza tóxica, sus sentimientos de insuficiencia o su miedo a ser asfixiados. Terrance, un Tipo Lindo de unos treinta y cinco años, es un buen ejemplo.

“Tengo un problema con la eyaculación prematura”. Así se presentó Terrance en su primera sesión de terapia. “Mi primera esposa me dejó por otro hombre, lo cual fue devastador. La buena noticia es que conocí a una mujer maravillosa, sensual, sexual, y estamos comprometidos para casarnos. Pero sólo hay un problema. Eyaculo muy pronto. Me excita tanto que no me puedo controlar”.

Terrance continuó describiendo cuánto se esforzaba él para complacer a su novia cuando hacían el amor. Cuando tenían sexo, Terrance trataba de asegurarse de que su novia tuviera dos o tres orgasmos estimulándola oralmente antes de meter su pene en su vagina. Entonces trataba de hacer que ella tuviera un orgasmo más, vaginalmente, pero, por desgracia, frecuentemente eyaculaba antes de que ella tuviera su orgasmo final. Terrance era aparentemente tan poco egoísta que le decía a su novia que no le importaba si él nunca tenía un orgasmo, siempre y cuando ella estuviera satisfecha.

“Todo, excepto este problema, está de maravilla”, dijo Terrance. “Sus hijos me adoran, sus padres me adoran y ella dice que adora todo en mí, excepto que dice que le falta como un treinta por ciento. Parece que ya no tiene ganas de hacer el amor, y comienza a hablar de posponer la boda hasta que yo arregle este problema”.

La mayor parte del tiempo, los Tipos Lindos como Terrance se dan muy poca cuenta de todo lo que se pierden al tratar de ser buenos amantes. Cuando los Tipos Lindos se proponen ser buenos amantes, en realidad están creando una receta para tener sexo aburrido. El sexo que se enfoca en tratar de satisfacer al otro garantiza una rutina, una experiencia de tipo “haz lo que

funcionó el otro día”. Tratar de ser un buen amante casi garantiza que el Tipo Lindo no llegue a tener muchas experiencias sexuales apasionadas, recíprocas, espontáneas, con sorpresas o íntimas. ¡Difícilmente una buena receta para tener buen sexo!

Ocultar comportamientos sexuales compulsivos impide que los Tipos Lindos tengan el sexo que quieren

Imagínate lo que sería inventar una píldora que curara la soledad y el aburrimiento, aliviara el sentirse sin valor alguno, suavizara el conflicto, creara la sensación de sentirse amado, aliviara el estrés y que resolviera los problemas personales en general.

Los Tipos Lindos creen que tal droga existe; la llaman sexo.

Muchos Tipos Lindos descubrieron a edad temprana que la excitación sexual era buena para distraerse del aislamiento, la agitación, las exigencias irreales y las experiencias de abandono de su niñez. Por desgracia, cuando los Tipos Lindos llevan esa cobija de seguridad sensual a la edad adulta, ésta les impide tener la experiencia del sexo íntimo y satisfactorio con otro individuo.

He descubierto que los Tipos Lindos son propensos a tener un comportamiento sexual oculto y compulsivo. Desarrollé una teoría que dice que mientras más lindo sea el tipo, más oscuros serán sus secretos sexuales. Encuentro esto verdadero de forma consistente. El sexo es un impulso humano natural. Debido a que la mayoría de los Tipos Lindos creen que son demasiado malos para ser sexuales, o creen que otras personas van a pensar que ellos son malos, tienen que ocultar sus impulsos sexuales de los demás. La sexualidad del Tipo Lindo no desaparece, sino que sólo se va bajo tierra. Por lo tanto, mientras más dependa un hombre de la aprobación de los demás, más profundamente va a ocultar sus comportamientos sexuales.

Lyle, un programador de computadoras de cuarenta y cinco años, provee un conmovedor ejemplo de esta conexión. A todo mundo le caía bien. Era uno de esos tipos que nunca se irritaba con los demás. Era un cristiano devoto,

daba clases en la escuela dominical y siempre estaba listo para ayudar a cualquiera que lo necesitara.

La vida de Lyle parecía perfecta. Pero había un pequeño problema: tenía una adicción secreta a la pornografía. Había crecido en una familia evangélica cristiana y descubrió esta droga cuando tenía nueve años. Era muy solitario de niño y pasaba largas horas en la fortaleza de un árbol mirando fotos de mujeres desnudas. Con la pornografía nunca se sintió solo.

Ya con quince años de casado, el hábito de Lyle había permanecido en perfecto secreto. Con los años, su compulsivo comportamiento se extendió hacia la renta de videos para adultos, ir a espectáculos de nudismo y a llamar a los números 900. A últimas fechas, su obsesión había despegado hacia el ciberespacio. Frecuentaba *chat rooms* y tenía relaciones en Internet con personas anónimas.

Periódicamente durante su matrimonio, su esposa lo confrontaba acerca de su vida sexual, tan carente de brillo. Protestaba diciendo que no era normal que pasaran meses sin que tuvieran sexo. Él escuchaba lo que ella decía y asentía, diciendo que él también deseaba tener más. Después se replegaba en excusas de que estaba cansado por el trabajo y muy estresado con las exigencias de la vida familiar.

Durante muchas veces en su vida, Lyle se prometió dejar de visitar este mundo sexual secreto. Una y otra vez tiraba su montón de revistas y juraba nunca más ver sus videos ni visitar los *chat-rooms*. Después suspiraba aliviado, sólo para encontrarse metido en lo mismo semanas o meses después.

Lyle, como muchos Tipos Lindos, invertía tanto tiempo y energía en este comportamiento sexual oculto, que quedaba muy poco después como para poder tener una relación sexual real íntima con alguien más.

Reprimir su energía de vida impide que los Tipos Lindos obtengan el sexo que quieren

Cuando un niño llega a la adolescencia debe aprender a nadar en los turbulentos mares de las relaciones con el sexo opuesto. Si quiere llegar a encontrar novia y algún día tener sexo, debe tratar de descubrir qué es lo que se necesita para hacer que una chica se fije en él y lo apruebe. Para algunos chicos este proceso parece darse con bastante facilidad. Si tienen la suerte de ser bien parecidos o atletas deportivos, o de venir de una familia acomodada, atraer a las mujeres tal vez no represente un problema.

Pero si excluimos a esa minoría de hombres adolescentes con estrella, nos queda una mayoría de chicos que no tienen la menor idea de cómo hacer para que una chica se fije en ellos. Es en este punto que muchos jóvenes deciden que tal vez, si son “lindos”, van a destacar entre los otros chicos y a ganar así la aprobación de algún miembro del sexo opuesto. Esta decisión es especialmente importante si el joven ya ha sido condicionado a pensar que no debe ser tal como es.

Es esta estrategia formada en la adolescencia, de tratar de atraer a una mujer y su favor sexual siendo lindo, la que muchos Tipos Lindos llevan hasta la edad adulta. No es extraño ver que los Tipos Lindos creen que una mujer sería afortunada de tenerlos, a la vez que se preguntan por qué alguna habría de fijarse en ellos. Debido a que no pueden pensar en ninguna otra razón por la que una mujer habría de sentirse atraída hacia ellos o querer tener sexo, los Tipos Lindos se aferran a su estrategia de “ser lindos”, aun cuando esto ha demostrado no tener resultados para conseguir el sexo que ellos quieren.

Irónicamente, el tratar de ser lindo le roba a un hombre su energía de vida. Mientras más se esmera un Tipo Lindo en conseguir aprobación, más fuertemente va a bloquear cualquier tipo de energía que pueda atraer a una persona hacia él. Ésta es la razón por la que con frecuencia escucho a los Tipos Lindos lamentarse de que las mujeres no se sienten atraídas hacia ellos. El problema es que, una vez que han reprimido toda su energía de vida, existe muy poco en ellos que pueda atraer la atención de otra persona o excitarla.

Las mujeres me dicen a menudo que, aunque al principio se han sentido atraídas hacia la agradable conducta del Tipo Lindo, después de un tiempo encuentran difícil excitarse respecto a tener sexo con él. A menudo la pareja piensa que tiene algún defecto, pero en realidad no es su culpa. Existe muy poco en la imagen del Tipo Lindo que pueda accionar el interruptor o excitar a una posible pareja. De nuevo, al hacer lo opuesto de lo que en realidad funciona, los Tipos Lindos alejan la posibilidad de tener el sexo que quieren.

Conformarse con sexo malo impide que los Tipos Lindos obtengan el sexo que quieren

La esposa de un Tipo Lindo de casi treinta años de edad compartió conmigo cómo su pareja le daba lata para que ella le diera sexo. Cuando ella decía “no”, él hacía un berrinche y se distanciaba. Cuando ella accedía, él se

enfocaba demasiado en excitarla, mientras que ella hacía muy poco para ser recíproca con él. Siendo clara y expresiva me dijo: “Podría decirle que me excitaría mucho que él se prendiera, y él lo haría con mucho gusto, pensando que el sexo sería extraordinario porque me iba a hacer feliz”.

Al conformarse con sexo malo, los Tipos Lindos se aseguran de no llegar a experimentar mucho sexo bueno. Aaron nos provee un buen ejemplo de la manera, bastante común, en que los Tipos Lindos crean sexo malo. Visitemos su habitación y observemos un escenario sexual típico entre él y su esposa Hannah.

Aaron y Hannah no han tenido sexo en semanas, algo que ocurre con regularidad en su relación. Esta noche, Aaron se siente con ganas, pero en lugar de decirle a ella que quiere hacer el amor, adopta ese patrón de siempre en el que trata de excitarla indirectamente.

Aunque Hannah le ha hecho ver en muchas ocasiones cuánto le molesta su manera de ser indirecto, él se acerca por atrás y comienza a acariciar su espalda. Mientras masajea sus hombros sintoniza su resentimiento hacia la poca disponibilidad de ella. Continúa moviendo sus manos hacia sus nalgas y se da cuenta de que el cuerpo de ella no da muestras de estar recibiendo nada. Espera que, si se mueve lentamente y no la alarma mostrándose demasiado sexual, ella se pondrá de humor para tener sexo. Esta manera de iniciar el coito le ha funcionado algunas veces en el pasado.

Para cuando llega a la zona de sus pechos y la acaricia ligeramente, Aaron ya no se da cuenta de nada de lo que pasa dentro de su propio cuerpo. A estas alturas está demasiado enfocado en estimular a Hannah, anticipando de qué manera la puede excitar sin hacer nada que pueda molestarla.

Ya por último, como ella no ha rechazado sus insinuaciones, le da la vuelta y pasa los siguientes veinte minutos enfocando toda su atención en la excitación de ella hasta que le da un orgasmo. Debido a que él mismo está desconectado de su propia excitación, le cuesta mucho trabajo tener el suyo, para lo cual tiene que fantasear con la joven secretaria que trabaja con él. Cuando finalmente eyacula, se enfoca de nuevo en su esposa para ver cómo está ella emocionalmente. Más tarde, cuando ella se da la vuelta y se duerme, Aaron se siente vacío y resentido.

Actividad de liberación 36

¿Cómo está tu vida amorosa? ¿Estás dispuesto a comenzar a obtener buen sexo? Sigue leyendo.

Conseguir buen sexo

El resto de este capítulo presenta una estrategia para que los Tipos Lindos en recuperación lleguen a experimentar buen sexo. Este proceso incluye:

- Salir del clóset
- Tomar las riendas
- Decir “no” al sexo malo
- Seguir el ejemplo del alce macho

Salir del closet ayuda a los Tipos Lindos a obtener el sexo que quieren

La vergüenza y el miedo internalizados son las barreras más grandes para conseguir una vida sexual satisfactoria. Un hombre puede leer todos los libros acerca de cómo ligar con mujeres y ver videos educativos para mejorar sus técnicas sexuales, pero ninguna de esas cosas lo va a ayudar mucho mientras él tenga vergüenza y miedo en cuanto a su sexualidad y en cuanto a ser un ser sexual. Obtener un buen sexo depende de que los Tipos Lindos en recuperación saquen su vergüenza y su miedo del clóset hacia donde puedan ser vistos y liberados. *¡No puedes saltarte este paso!*

Liberándote: cuestionario

La mayoría de los Tipos Lindos comienzan diciendo que no tienen vergüenza ni miedo en cuanto al sexo. Responde el siguiente cuestionario para ver si tú mismo estás negando tu vergüenza y miedo sexuales.

Recuerda tu primera experiencia sexual. Esta fue:

1. ¿Una experiencia de gozo que podrías compartir con tu familia y amigos?
2. ¿Una situación oculta, con prisas, llena de culpa, o mucho menos que ideal?
3. ¿Dolorosa, insultante o aterradorante?

Cuando se trata de la masturbación:

1. ¿Hablan tú y tu pareja de esto abiertamente?
2. ¿Habría una crisis si tu pareja “te descubriera” haciéndolo?
3. ¿Lo haces compulsivamente o en secreto?

Cuando se trata de tus experiencias sexuales, pensamientos o impulsos:

1. ¿Te sientes cómodo revelándole todo a tu pareja?
2. ¿Tienes secretos que nunca has compartido con nadie?
3. ¿Algún aspecto de tu propia sexualidad ha causado un problema en una relación íntima tuya?
4. ¿En algún momento de tu vida has tratado de eliminar o limitar algún comportamiento sexual problemático?

Si contestaste con cualquier número que no sea el “1”, tienes miedo y vergüenza sexual. Continúa leyendo.

Limpiar completamente la vergüenza tóxica requiere de gente abierta y sensible. Un Tipo Lindo no puede realizar esta tarea por sí solo. Para liberar la vergüenza y el miedo tóxicos, el Tipo Lindo en recuperación debe exponer todos los aspectos de su sexualidad con gente segura que le dé apoyo. Esta revelación le permite al Tipo Lindo soltar su vergüenza y su miedo y liberar la energía emocional que utilizó para mantenerlos ocultos y reprimidos. Esta gente segura puede darle también mensajes de apoyo, diciéndole que no hay nada de malo en ser un ser sexual.

Lyle, a quien te presenté al principio de este capítulo, es un buen ejemplo de cómo los Tipos Lindos en recuperación pueden sacar su vergüenza y su miedo del clóset. Lyle era un buen cristiano, marido y padre que tenía problemas con su comportamiento sexual compulsivo. Su vida se vino abajo cuando su esposa encontró un recibo telefónico y comenzó a marcar algunos de los extraños números. Estaba perpleja y devastada. Nunca hubiera siquiera soñado (o tenido pesadillas) que su esposo pudiera tener nada que ver con la pornografía o el sexo por teléfono. No tenía ni idea de que apenas estaba descubriendo la punta del iceberg. Cuando lo confrontaron con la evidencia, Lyle fingió sorpresa al principio y negó saber algo de estos acontecimientos. Finalmente cedió y contó todo. Bueno, casi todo. Necesitó varias semanas

más, varias confrontaciones emocionales más y una llamada a mi consultorio, hasta que pudo sacarlo todo de su pecho.

Después de un par de sesiones de terapia individual le sugerí que comenzara a ir a un grupo de doce pasos para adictos al sexo. Al principio esta idea le produjo terror, pero sabía que tendrá que hacer algo distinto si quería liberarse de su compulsión y así experimentar una intimidad sexual verdadera. Para su sorpresa, revelar los secretos tanto tiempo guardados en presencia de otros adictos al sexo en recuperación no fue tan difícil como él había pensado. Con el tiempo comenzó a tener ganas de hablar acerca de sí mismo con gente segura. Cada vez que revelaba algún secreto, pensamiento o acto sentía gran liberación, como si le hubieran quitado un gran peso de encima.

Al ir revelando su miedo y su vergüenza con gente segura, se encontró con que estaba menos interesado en sus comportamientos ocultos y compulsivos. Al abrirse él y su mujer e ir teniendo una relación más íntima, comenzó también a disfrutar de una cercanía física con ella que alguna vez había tratado de evitar. Cuando Lyle salió del clóset comenzó a sanar toda una vida de comportamientos sexuales ocultos.

En mis grupos de *¡No más un Tipo Lindo!*, yo insto a los Tipos Lindos en recuperación a sacar su vergüenza sexual del clóset. Los apoyo para que hablen explícitamente de su sexualidad. En nuestra cultura, la mayor parte de las conversaciones sobre el sexo se llevan a cabo de maneras pornográficas, degradantes, moralizantes, avergonzantes, clínicas o de risa. Yo invito a los Tipos Lindos en recuperación a que revelen las maneras como han sido sexuales. Les hago hablar de su historia sexual y de sus primeras experiencias sexuales; les pido que lleven muestras de la pornografía que los excita. Esta es una manera de liberar la vergüenza a la vez que se gana información importante.

Durante todo el proceso de recuperación aliento a los Tipos Lindos a experimentar lo que sea que sientan; vergüenza, culpa, miedo, excitación. Al mismo tiempo les doy mensajes de apoyo para que vean que lo que sienten está bien. Existen tantos mensajes negativos en nuestra sociedad acerca de la sexualidad masculina, que es difícil para los Tipos Lindos sobreponerse a su condicionamiento sin este tipo de ánimo y apoyo.

Actividad de liberación 37

Encuentra un lugar seguro para hablar de las siguientes cuestiones:

Tu historia sexual. Comenta tu primer recuerdo sexual; tus experiencias de niño, cualquier violación o trauma sexual; cualquier asunto sexual en tu familia; tu primera experiencia sexual; tu historia sexual como adulto.

Cómo vives tu sexualidad. Comenta de qué manera lo has hecho a través de amoríos, prostitución, espectáculos eróticos, números telefónicos 900, pornografía, exhibicionismo, fetiches, etcétera.

Tu lado oscuro. Comenta las cosas que incluso a ti mismo te cuesta trabajo ver dentro de tus fantasías, de tu ira o de tus comportamientos censurables.

Tomar las riendas en sus manos ayuda a los Tipos Lindos a tener el sexo que quieren

A menudo les digo a los Tipos Lindos: “Nadie fue puesto en este mundo para satisfacer las necesidades de ustedes sino ustedes mismos”. Esto aplica en especial al sexo. Cuando los Tipos Lindos en recuperación deciden responsabilizarse de sus propias necesidades y tomar las riendas en sus manos, se ponen en una posición que les permite tener la cantidad y la calidad de sexo que quieren. Permíteme explicarte.

Todos los patrones de comportamiento significativos son la suma de muchos y más pequeños patrones de comportamiento. La manera más efectiva de cambiar un comportamiento es la de cambiar sus elementos más pequeños. Por ejemplo, si un Tipo Lindo no está teniendo la cantidad de sexo que desea o no está teniendo el tipo de sexo que desea, la única manera de cambiar este patrón de comportamiento es la de cambiar sus componentes más pequeños. En vez de salir a buscar más sexo, es más efectivo cambiar las pequeñas cosas que crearon el patrón general de no tener bastante sexo. Cambia las pequeñas cosas y, como resultado, toda la película cambiará.

Antes de que los Tipos Lindos puedan tener sexo excitante, apasionado y satisfactorio con otras personas, deben aprender cómo tenerlo con ellos mismos. Al tomar las riendas en sus manos, practicando la masturbación sana, los Tipos Lindos en recuperación pueden llegar a cambiar la mayoría de las dinámicas básicas que dan forma a todo el panorama de su vida sexual.

Considera la lógica:

- Mientras un Tipo Lindo no pueda ser sexual consigo mismo sin vergüenza, no podrá ser sexual con otra persona, sin vergüenza.
- Mientras un Tipo Lindo no se sienta cómodo dándose placer a sí mismo, no podrá recibir placer de nadie más.
- Mientras un Tipo Lindo no pueda ser responsable de su propia excitación y placer por su cuenta, no podrá responsabilizarse de su propia excitación y placer cuando se encuentre con otra persona.
- Mientras un Tipo Lindo no pueda ser sexual consigo mismo sin tener que recurrir a la pornografía o a alguna fantasía para distraerse, no podrá tener sexo con alguien más sin la necesidad de cosas similares para distraerse.

Los Tipos Lindos pueden comenzar a cambiar estas dinámicas al practicar lo que yo llamo masturbación sana. La masturbación sana es el proceso de dejar que la energía sexual se despliegue. No tiene meta ni destino. No se trata de tener orgasmos solamente. No requiere de la estimulación externa de la pornografía y no utiliza ilusiones o fantasía para mantenerse distraída de la vergüenza y el miedo. Se trata de aprender a poner atención a lo que se siente bien. Pero, lo más importante, se trata de responsabilizarse exclusivamente por el placer y la expresión de uno mismo.

Muchos Tipos Lindos al principio se sienten incómodos cuando se habla de la masturbación sana. El concepto les parece una contradicción. En general, los Tipos Lindos tienen una vergüenza internalizada tremenda acerca de la masturbación. También se rodean a menudo de gente que refuerza esta vergüenza; su pareja, la religión, etcétera. Muchos Tipos Lindos también luchan con la masturbación compulsiva. Temen que intentar cualquier tipo de autosatisfacción pueda abrir la caja de Pandora.

He visto que cuando los Tipos Lindos en recuperación trabajan en darse placer a sí mismos sin usar la fantasía o la pornografía, no hay manera de que su comportamiento sea compulsivo. También he visto que cuando comparten estas experiencias con alguien que no los juzgue, su vergüenza disminuye rápidamente.

Una nota sobre la pornografía

Yo no me opongo a la pornografía legal o moralmente, pero creo que es mala para los hombres por varias razones:

- La pornografía crea expectativas irrealistas acerca de lo que le gusta a la gente y de cómo debería ser el sexo
- La pornografía hace que los hombres se vuelvan adictos a los cuerpos y a las partes del cuerpo
- La pornografía puede fácilmente convertirse en el sustituto de una relación sexual verdadera
- La pornografía crea una ilusión en la cual los hombres pueden ser sexuales mientras se mantienen distraídos de su vergüenza y su miedo
- La pornografía acrecienta la vergüenza porque, por lo general, es oculta y se usa en secreto

Yo les digo a los Tipos Lindos: “Si van a usar la pornografía, háganlo abiertamente”. Hacer esto tiende a romper la ilusión y a quitarle lo malo.

Una nota sobre la fantasía

La fantasía es una forma de disociación; el proceso de separar la propia mente del propio cuerpo. Cuando una persona fantasea mientras está siendo sexual, está ignorando su cuerpo con determinación y energía. Mientras algunos terapeutas sexuales recomiendan la fantasía para mejorar la vida sexual, yo creo que es la mejor manera que existe para acabar con ella. Fantasear mientras se tiene sexo tiene tanta lógica como pensar en una hamburguesa mientras se come comida gourmet. Yo creo que la única cosa que logra la fantasía es la de distraer a una persona de su propia vergüenza y su miedo o para ocultar el hecho de que el sexo que está teniendo es malo.

La masturbación sana ayuda a los Tipos Lindos en recuperación a cambiar las dinámicas profundas que los alejan de tener buen sexo. La masturbación sana:

- Ayuda a eliminar la vergüenza y el miedo a ser sexual
- Pone al Tipo Lindo a cargo de sus propias necesidades sexuales
- Elimina la dependencia de compañeros no disponibles o de la pornografía
- Ayuda al Tipo Lindo a aprender a darle satisfacción a la persona que más importa: él mismo
- Le da permiso al Tipo Lindo de tener todo el sexo bueno que quiera
- Pone al Tipo Lindo a cargo de su propio placer

Cambiar estas dinámicas a través de la masturbación sana mejora e intensifica la experiencia de hacer el amor con otra persona. Terrance nos da un buen ejemplo:

Terrance vino originalmente a terapia buscando una solución rápida a su “problema” para que su prometida no rompiera con él. En las primeras sesiones, me enfoqué en el tema de hacer de sus necesidades una prioridad. Como sucede con la mayoría de los Tipos Lindos, esto lo hizo sentirse incómodo al principio (para decirlo de alguna manera). A Terrance le aterrorizaba que, si no era un buen amante y no mantenía feliz a su novia, ella lo dejaría como lo hizo su exesposa.

Empecé a animar a Terrance para que hiciera algunas cosas no sexuales para él mismo. Le reafirmé a menudo que esto lo iba a hacer más atractivo para su novia, y no menos. Cuando comenzó a descubrir que hacer de sus necesidades una prioridad no alejaba a su novia, nos fuimos al siguiente nivel. Le conté de la masturbación sana y lo invité a buscarse un momento en el que nadie lo molestara para que pudiera enfocarse en su propio placer y en su propia excitación. Le sugerí hacerlo sin la meta de tener un orgasmo y sin usar la fantasía o la pornografía. Lo insté a poner atención a todo lo que se sintiera bien y a observar de qué manera, él mismo, trataba inconscientemente de distraerse de su vergüenza y de su miedo.

Le tomó algunas semanas llevar a cabo su tarea. La primera vez que lo intentó, dijo que no había sentido “casi nada de nada”; yo lo insté a seguir con la tarea y a que lo intentara por lo menos una vez por semana. Después de algunas semanas me dijo que ya estaba comenzando a disfrutar dándose placer a sí mismo, pero que sentía algo de vergüenza y de miedo al pensar que su novia pudiera enojarse con él.

Lo invité a llevar a su novia a terapia para trabajar en cambios sobre sus patrones sexuales. Hablamos de que Terrance se enfocara más en sí mismo que en la excitación de ella y sus orgasmos. Su novia expresó alivio. Dijo que siempre había sido una carga para ella el hecho de que Terrance esperaba que tuviera varios orgasmos. En vez de decirle esto en el pasado, ella había fingido tenerlos.

Al comunicarse entre ellos su experiencia al hacer el amor, los patrones empezaron a cambiar. De hecho comenzaron a pasar más tiempo hablando acerca de lo que les gustaba y de lo que no mientras hacían el amor. Aunque al principio esto fue difícil, Terrance le contó a su novia lo que había descubierto al masturbarse sanamente. Él se sorprendió cuando ella le expresó interés en darle placer a él y en tener una relación sexual recíproca con él.

Después de unos meses, Terrance y su novia se casaron como lo habían planeado. Ambos expresaron el alivio que sintieron al deshacerse de su vieja manera de tener sexo y cambiarla por una manera más íntima y más conectada.

Actividad de liberación 38

Date un tiempo para practicar la masturbación sana. Elige un lugar cómodo donde nada te vaya a interrumpir. Comienza a mirarte a ti mismo y a tocarte sin recurrir a la pornografía o a la fantasía. Pon atención a cómo te sientes al experimentar tu sexualidad sin metas u obligaciones (como la de tener un orgasmo). Observa igualmente cualquier tendencia tuya a distraerte de lo que experimentas (fantasear, ponerte metas, tener pensamientos que te distraigan, perder la sensación). Solamente observa estas experiencias y utilízalas como información acerca de tu vergüenza y miedo.

Decir “no” al sexo malo ayuda a los Tipos Lindos a tener el sexo que quieren

Cuando se trata del sexo, los Tipos Lindos son recogedores de sobras consumados. Se conforman con desechos y vuelven pidiendo más. Los Tipos Lindos se conforman con las distorsionadas imágenes de la pornografía y por el sexo sin rostro de los números gratuitos y los *chat-rooms*. Se conforman con tratar de persuadir a personas que no están disponibles a que les den sexo a regañadientes. Se conforman con la masturbación rápida y compulsiva. Con sexo mecánico y sin pasión. Se conforman con ilusiones y fantasía. Los Tipos Lindos se conforman con un montón de cosas.

Mientras un Tipo Lindo esté dispuesto a conformarse con sexo malo, sus posibilidades de experimentar sexo bueno se ven limitadas. Regularmente les digo a los Tipos Lindos: “Tienen que dejar ir lo que tienen para conseguir lo que quieren”. ¡El buen sexo puede ocurrir solamente cuando el Tipo Lindo toma la decisión de dejar de conformarse con sexo malo!

Bueno, ¿y cómo se supone que es el sexo bueno? Si basamos nuestra respuesta en lo que vemos en las películas o en la pornografía, sólo vamos a

perpetuar la fórmula para tener mal sexo. He aquí cómo defino el “sexo bueno”.

El buen sexo consiste en dos personas que se responsabilizan completamente por satisfacer sus propias necesidades. No tiene una meta, está libre de programas y expectativas. En vez de ser un espectáculo, es un despliegue de energía sexual. Se trata de dos personas que se revelan a sí mismas de la manera más íntima y vulnerable. El buen sexo ocurre cuando dos personas se enfocan en su propio placer, en su propia pasión y en su propia excitación mientras se mantienen conectados con las mismas cosas en su compañero. Todas estas dinámicas le permiten al buen sexo desplegarse de maneras impredecibles, espontáneas y memorables.

Cuando los Tipos Lindos en recuperación deciden no conformarse más con nada que no sea buen sexo, comienzan a responsabilizarse completamente para hacer algo diferente:

- Dejan ir el concepto de que tienen que ser buenos amantes
- Practican el ser claros y directos
- Eligen parejas que estén disponibles
- No se conforman con sobras
- Deciden que no tener sexo es mejor que tener sexo malo

Aaron es un buen ejemplo de lo que puede pasar cuando un Tipo Lindo en recuperación decide decirle “no” al mal sexo. Durante sus primeras semanas en un grupo de *¡No más un Tipo Lindo!* ventiló sus frustraciones y compartió cuán impotente se sentía para lograr que Hannah quisiera tener sexo con él. Era obvio que Aaron creía que su mujer tenía la llave para su felicidad sexual y que estaba enojado por las pocas ganas que tenía ella de usar esa llave. Como resultado de esto se sentía rechazado y sin valor.

Después de algunas semanas le sugerí que se abstuviera de tener sexo con Hannah por un período de seis meses. Le sugerí que durante este tiempo se enfocara en hacer cosas que había dejado de hacer cuando se casó con Hannah. Lo invité también a que le dijera a ella todo lo que sentía. Le hice ver que una abstinencia sexual le iba a facilitar hacer estas cosas porque no estaría preocupado por mantener las expectativas de que ella estuviera disponible. Si no iban a tener sexo, él no tendría que preocuparse por hacer algo que pudiera molestarla y hacerla que no quisiera tener sexo.

Al principio Aaron estaba atónito en cuanto a cómo este plan podría hacer que Hannah quisiera tener más sexo con él. Le dije que la meta no era hacer

que ella quisiera más sexo, sino que él reclamara su llave y dejara de sentirse como una víctima.

Aunque al principio estaba lleno de dudas reconoció que de todos modos no estaba teniendo mucho sexo. Con el apoyo de los hombres en su grupo Aaron decidió ir a casa y decirle a su mujer lo que planeaba hacer.

La siguiente semana, Aaron compartió con el grupo lo que le había dicho a su mujer. Comentó que al principio ella estaba molesta, pero que durante el curso de la semana se había mostrado más cariñosa con él de lo que había estado en meses.

Durante los siguientes seis meses, Aaron compartió sus experiencias con el grupo. En varias ocasiones comentó que había hecho cosas para sí mismo que antes le hubieran causado mucho estrés. Salió con amigos a los que no había visto en dos años. Comenzó a compartir sus sentimientos con su mujer, y en más de una vez, esto incluyó decirle cuando estaba enojado con ella. Incluso llegó a decirle en un par de ocasiones que no estaba de humor para estar oyéndola quejarse de sus problemas. Se dio cuenta de que se había vuelto más honesto, y que ahora le revelaba a ella las cosas que antes se guardaba.

Contó también que su esposa había hecho algunos acercamientos sexuales hacia él. Ella le reveló que desde que él había dejado de perseguirla ella se sentía más libre para acercarse a él. También le dijo ella que le gustaba poder sentir una energía sexual con Aaron, sin que ello supusiera siempre terminar teniendo sexo.

Después de seis meses, Aaron reportó que se sentía menos resentido y mucho más cercano a su mujer. Había descubierto también cómo podía satisfacer sus necesidades y expresar sus sentimientos de manera directa, en vez de hacerlo a través del sexo. Y lo más importante, cuando él y Hannah comenzaron a tener sexo otra vez, él se sintió mucho más conectado con ella.

Actividad de liberación 39

Considera entrar en un período de abstinencia sexual. Abstente conscientemente de tener sexo durante un determinado período de tiempo. Sin importar tu situación sexual, esto puede ser una poderosa experiencia de aprendizaje. La mayoría de los tipos se resisten al principio a esta idea, pero una vez que toman la decisión de hacerlo descubren que es una experiencia muy positiva. Esta abstinencia sexual puede tener varios beneficios:

- Ayuda a romper con ciclos disfuncionales
- Elimina la persecución y el distanciamiento
- Libera el resentimiento
- Le permite al Tipo Lindo ver que puede vivir sin sexo
- Ayuda al Tipo Lindo a darse cuenta de que sólo él tiene la llave para su propia experiencia sexual
- Ayuda al Tipo Lindo a ver cómo es que se conforma con mal sexo
- Elimina el miedo a que su pareja le niegue el sexo o la aprobación
- Ayuda al Tipo Lindo a poner atención al significado de los impulsos sexuales. Cada vez que el Tipo Lindo sienta el impulso de ser sexual, puede preguntarse automáticamente: “¿Por qué me estoy sintiendo sexual?”
- Ayuda a romper los patrones adictivos eliminando la masturbación compulsiva, la pornografía y otros comportamientos adictivos
- Ayuda al Tipo Lindo a encarar los sentimientos que ha estado evitando con el sexo

Antes de comenzar el periodo de abstinencia sexual, habla de ello con tu pareja. Esto ayuda a especificar un tiempo. Te sugiero de tres a seis meses. Se puede hacer.

Decide los parámetros del periodo de abstinencia. Una vez que hayas comenzado, pon atención a los resbalones y a los comportamientos de sabotaje, tanto tuyos como de tu pareja. Recuerda, es una experiencia de aprendizaje. No tienes que hacerlo perfectamente.

Seguir el ejemplo del alce macho ayuda a los Tipos Lindos a conseguir el sexo que quieren

En la naturaleza, el macho alfa y el alce macho no se la pasan sentados tratando de entender qué es lo que podría hacer que las chicas se sintieran atraídas hacia ellos. Sólo son ellos mismos: feroces, fuertes, competitivos y sexualmente orgullosos. Debido a que son lo que son y a que hacen lo que hacen, las parejas potenciales son atraídas hacia ellos.

Al igual que en la naturaleza, el afrodisíaco más poderoso es la confianza en sí mismo. Cuando los Tipos Lindos en recuperación comienzan a sentirse más cómodos simplemente siendo ellos mismos, comienzan a verse más atractivos. El auto respeto, el valor y la integridad se ven bien en un hombre.

Cuando los Tipos Lindos comienzan a trazar su propia trayectoria y a ponerse en primer lugar, la gente responde.

He escuchado a Tipos Lindos en recuperación hablar de cómo “egoístamente” habían puesto sus necesidades en primer lugar, y después estar sorprendidos de cómo una pareja que parecía no estar disponible les había expresado su deseo de ser sexual con ellos. Un cliente que no había tenido sexo con su pareja en catorce meses compartió en un grupo de Tipos Lindos que estaba cansado de escuchar a su pareja hablar de sus problemas del trabajo. Esa noche, por primera vez en quince años, le dijo que estaba demasiado cansado para escucharla. Aunque ella al principio se molestó, más tarde le preguntó a él si quería tener sexo.

Una fuerza de la naturaleza

La misma cosa que hace que el sexo sea tan excitante es exactamente la misma cosa que lo hace tan aterrador. El sexo es poderoso, caótico y salvaje. Crepita con energía cósmica. Nos llama como la luz llama a las mariposas nocturnas. Cuando los Tipos Lindos en recuperación sueltan su vergüenza y su miedo sexuales, se responsabilizan por su propio placer, se niegan a tener mal sexo, y practican ser quienes son, se ponen en la posición que les permite recibir esta fuerza cósmica sin miedo o reservas. Este es el momento en el que el sexo se vuelve muy bueno.

Capítulo Nueve

Consigue la vida que quieres:

Descubre tu pasión y tu propósito en la vida, en el trabajo y en tu profesión

Si no existieran límites en tu vida:

- ¿Dónde vivirías?
- ¿Qué estarías haciendo en tu tiempo libre?
- ¿Qué tipo de trabajo estarías realizando?
- ¿Cómo serían tu hogar y sus alrededores?

Mientras ves la realidad de tu vida, hazte dos preguntas: primera, ¿estás creando la vida que quieres?; segunda: si no, ¿por qué?

En general, los Tipos Lindos con los que he trabajado han sido individuos inteligentes, diligentes y competentes. Mientras la mayoría son por lo menos moderadamente exitosos, la mayoría de ellos no ha desarrollado su pleno potencial ni han creado la vida que en realidad desean.

Como los Tipos Lindos pasan mucho tiempo buscando aprobación, ocultando sus defectos, sin arriesgarse y haciendo lo opuesto de lo que funciona, es lógico que típicamente se queden cortos en cuanto a lo que podrían ser. Esto es tal vez la tragedia más grande causada por el síndrome del Tipo Lindo; innumerables hombres inteligentes y talentosos desperdiciando sus vidas y regodeándose en el lodazal de la mediocridad.

Los Tipos Lindos trabajando

La mayoría de los Tipos Lindos inicialmente vienen a terapia para lidiar con la manera en que su paradigma de vida está afectando sus relaciones íntimas. Estos problemas de relación a menudo ensombrecen la realidad de que están igualmente insatisfechos con sus trabajos, con sus carreras o con la dirección de su vida en general. Las dinámicas que mantienen a los Tipos Lindos atorados en relaciones disfuncionales e insatisfactorias son a menudo las mismas que los mantienen en vocaciones disfuncionales e insatisfactorias.

Existen varias maneras como los Tipos Lindos tienden a ser menos de lo que podrían ser en sus vidas, en sus trabajos y en sus carreras. Éstas incluyen:

- Miedo
- Tratar de hacer todo bien
- Tratar de hacerlo todo ellos solos
- Autosabotaje
- Una imagen de sí mismos distorsionada
- Pensamientos de privación
- Mantenerse aferrados a sistemas familiares, pero disfuncionales

El miedo impide que los Tipos Lindos consigan la vida que quieren

Si yo tuviera que identificar un factor común en el fondo de cada problema que experimentan los Tipos Lindos, este sería *el miedo*. Mucho de lo que los Tipos Lindos hacen, o dejan de hacer, está gobernado por el miedo. Sus pensamientos son canalizados a través de neuronas con incrustaciones de miedo en sus cerebros. Sus interacciones son dictadas por la política del miedo.

- El miedo es lo que le impide al Tipo Lindo pedir el aumento que le habían prometido
- El miedo es lo que no deja al Tipo Lindo volver a la escuela para que reciba la educación o el entrenamiento que necesita para conseguir una carrera verdaderamente satisfactoria
- El miedo es lo que impide que el Tipo Lindo deje un trabajo que detesta
- El miedo es el que se interpone en el camino de un Tipo Lindo para que no pueda comenzar el negocio de sus sueños
- El miedo es el que impide que el Tipo Lindo viva donde en verdad quiere vivir y hacer lo que en realidad quiere hacer

Los Tipos Lindos tienen miedo de cometer errores, miedo de hacer las cosas mal, miedo de fracasar, miedo de perder todo. Justo junto a estos miedos al desastre yace el paradójico *miedo al éxito*. Los Tipos Lindos son típicamente temerosos de que si son verdaderamente exitosos:

- La gente se percatará de que son un fraude
- No podrán estar a la altura de las expectativas de la gente
- Serán criticados
- No podrán manejar las crecientes expectativas
- Perderán el control sobre sus vidas
- Harán algo que destruirá todo

En lugar de enfrentar estos miedos, reales o imaginarios, los Tipos Lindos típicamente se conforman con operar a una fracción de su pleno potencial.

Tratar de hacerlo todo bien impide que los Tipos Lindos obtengan la vida que quieren

La esencia de toda vida es la evolución y el cambio. Para que este proceso pueda ocurrir natural y completamente en un individuo, la persona tiene que estar dispuesta a dejar de querer tener el control. Soltar las cosas permite que el hermoso e impredecible caos de la creación resuene a través de uno. El resultado de esto es una vida dinámica y satisfactoria.

Los Tipos Lindos están obsesionados en tratar de mantener sus vidas suaves y sin eventualidades. Lo hacen tratando de “hacerlo todo bien” y siguiendo las “reglas”. Por desgracia, esta estrategia de vida es la manera más efectiva de poner una tapadera sobre cualquier energía creativa de la vida. Esta tapadera mata su pasión e impide que los Tipos Lindos puedan vivir a su pleno potencial.

- Tratar de hacer todo bien roba a los Tipos Lindos su creatividad y productividad
- Esforzarse por alcanzar la perfección mantiene a los Tipos Lindos enfocados en sus imperfecciones
- Buscar la valoración y la aprobación externa mantiene a los Tipos Lindos atorados en la mediocridad
- Tratar de esconder sus defectos y errores impide que los Tipos Lindos tomen riesgos o intenten algo nuevo

- Seguir las reglas hace que los Tipos Lindos sean rígidos, cautelosos y temerosos

Es justamente por estos límites autoimpuestos que muchos Tipos Lindos están insatisfechos, aburridos o infelices con sus vidas y sus vocaciones.

Tratar de hacerlo todo ellos solos impide que los Tipos Lindos consigan la vida que quieren

De niños, los Tipos Lindos no consiguieron satisfacer sus necesidades de maneras oportunas y sensatas. Algunos fueron descuidados, o abusaron de ellos; algunos fueron abandonados. Todos creyeron que era malo o peligroso que tuvieran necesidades. Todos crecieron convencidos que para tener algo en la vida, todo dependería de ellos.

En consecuencia, los Tipos Lindos son terribles receptores. Tienen terror de pedir ayuda. Se sienten completamente miserables cuando otros tratan de darles, y les cuesta mucho trabajo delegar.

Como creen que deben hacer todo por ellos mismos, los Tipos Lindos rara vez alcanzan su pleno potencial. Nadie puede ser bueno en todo, ni triunfar en completa soledad. Los Tipos Lindos creen que deberían ser capaces de poder hacerlo. Tal vez sean aprendices de todo y maestros de nada. Este condicionamiento de la niñez asegura el hecho de que nunca serán todo lo que pueden ser en ninguna área de la vida.

El autosabotaje impide que los Tipos Lindos obtengan la vida que quieren

Debido a su miedo al éxito, los Tipos Lindos son los maestros del autosabotaje. Ellos minimizan su éxito al:

- Perder el tiempo
- Poner excusas
- No terminar proyectos
- Sobreproteger a otras personas
- Tener demasiados proyectos al mismo tiempo
- Enredarse en relaciones caóticas
- Retrasar las cosas

- No establecer límites

Los Tipos Lindos son especialmente buenos en aparentar ser competentes. Pero llegar a ser grande, llegar hasta arriba en realidad, atrae mucha atención y escrutinio no deseados. Las luces brillantes del éxito amenazan con iluminar sus grietas y defectos perceptibles.

En consecuencia, los Tipos Lindos encuentran muchas maneras de asegurarse de nunca ser demasiado exitosos. Si no comienzan algo, no podrán fallar. Si no terminan algo, no serán criticados. Si están haciendo demasiadas cosas al mismo tiempo no tendrán que hacer una sola cosa bien. Si tienen suficientes buenas excusas, la gente no esperará mucho de ellos.

Una imagen distorsionada de sí mismos impide que los Tipos Lindos obtengan la vida que quieren

Debido a que sus necesidades no fueron satisfechas de manera oportuna y sensata cuando eran niños, los Tipos Lindos desarrollaron una visión distorsionada de sí mismos. Con una lógica inocente e inmadura llegaron a la conclusión de que si sus necesidades no eran importantes, tampoco lo eran ellos. Esto es la base de su vergüenza tóxica. En lo más profundo, los Tipos Lindos creen no ser importantes, o que no son lo suficientemente buenos.

Si un Tipo Lindo fue llamado a encargarse de un padre o madre crítico, necesitado o dependiente, entonces recibió una doble dosis de vergüenza tóxica. Un niño cree que debe ser capaz de satisfacer a un padre o madre críticos, reparar los problemas de un padre o madre depresivos, o satisfacer las necesidades de un padre o madre sofocantes. Por desgracia, no puede.

Como resultado de su incapacidad para reparar, satisfacer o cuidar a uno o a ambos de sus padres, muchos Tipos Lindos desarrollaron un sentimiento de inadecuación muy arraigado. Ellos creyeron que debían ser capaces de hacer el trabajo, pero nunca parecieron ser capaces de hacerlo correctamente o suficientemente bien; su mamá seguía deprimida o su padre era aún crítico con ellos.

Este profundo sentimiento de que son inadecuados y defectuosos lo llevan consigo hasta la edad adulta. Algunos Tipos Lindos lo compensan tratando de hacerlo todo bien. Esperan que al hacerlo nadie se dará jamás cuenta de lo inadecuados que son. Otros Tipos Lindos desisten antes de intentarlo.

Este sentirse inadecuados impide que los Tipos Lindos se hagan visibles, se arriesguen o intenten algo nuevo, lo cual los mantiene en la misma vieja ruta, sin que puedan ver lo talentosos o inteligentes que son en realidad. Todos alrededor de ellos pueden ver estas cosas, pero los lentes con los que ellos han visto desde la infancia están tan distorsionados que no les permiten ver con claridad su verdadero potencial y habilidad.

El resultado de esta imagen distorsionada de sí mismos es un *techo de vidrio emocional y cognitivo*. Esta tapa invisible impide que los Tipos Lindos sean todo lo que pueden ser. Si tratan de subir más de la cuenta, se golpean la cabeza y vuelven a caer en un territorio que les es más familiar.

Los pensamientos de privación impiden que los Tipos Lindos consigan la vida que quieren

El que no les satisficieran sus necesidades adecuadamente en la niñez, generó una creencia en los Tipos Lindos de que no había suficiente de lo que ellos necesitaban. Esta experiencia de privación se convirtió en el lente a través del cual ellos vieron el mundo.

Este paradigma de escasez y privación hace que los Tipos Lindos manipulen y controlen. Los hace creer que es mejor que se aferren a lo que tienen y que no se arriesguen demasiado. Los lleva a tener resentimientos hacia gente que parece tener lo que a ellos les falta.

Debido a sus pensamientos de privación, los Tipos Lindos piensan en pequeño. Ellos no creen merecer tener cosas buenas. Encuentran todo tipo de maneras para asegurarse de que su visión del mundo nunca se vea confrontada. Se conforman con migajas, y creen que es todo lo que ellos merecen. Crean todo tipo de razonamientos con los cuales explican por qué ellos nunca tendrán lo que realmente desean. Debido a esas creencias autocumplidas los Tipos Lindos rara vez explotan todo su potencial o consiguen lo que en verdad quieren de la vida.

Mantenerse aferrado a sistemas familiares, pero disfuncionales, impide que los Tipos Lindos consigan la vida que quieren

Como lo dije en capítulos anteriores, existen dos factores mayores que impiden que los Tipos Lindos obtengan lo que quieren en el amor. El primero es que ellos tienden a recrear relaciones familiares insatisfactorias. Encuentran compañeros que los van a ayudar a crear el mismo tipo de relaciones disfuncionales que experimentaron cuando eran niños. Estos hombres a menudo se ven a sí mismos como las víctimas de la disfunción de sus padres. Los Tipos Lindos tienen dificultad para darse cuenta de que se sintieron atraídos hacia este tipo de gente por una razón.

Segundo, los Tipos Lindos rara vez experimentan el tipo de relaciones que quieren, porque son malos para terminar una relación. Mientras que una persona saludable haría su equipaje y se iría, los Tipos Lindos continúan haciendo más de lo mismo, esperando que algo cambie milagrosamente.

Los Tipos Lindos no son muy diferentes en sus trabajos. Se sienten atraídos hacia carreras y situaciones laborales que les permiten recrear estos papeles, relaciones y reglas disfuncionales de su niñez. A menudo se ven a sí mismos como víctimas indefensas de estas situaciones. Rara vez pueden ver por qué necesitan que estos sistemas sean como son, y que ellos tienen la opción de irse.

Recrear inconscientemente patrones familiares en sus trabajos y en sus carreras mantiene a los Tipos Lindos atorados e insatisfechos. A la vez que perpetúan la disfunción de su niñez, rara vez hacen lo que en realidad quieren, o llegan a la cúspide de la vocación que han elegido.

Darse cuenta de la propia pasión y potencial

Con frecuencia les digo a hombres de mis grupos de *¡No más un Tipo Lindo!* que mi meta es que todos ellos salgan del grupo convertidos en millonarios. Esto no tiene nada que ver con dinero o con riqueza material, sino con descubrir la pasión y explotar el potencial propio.

Como lo dije arriba, los Tipos Lindos a quienes doy terapia son generalmente inteligentes y talentosos. Al comenzar a trabajar en su recuperación del síndrome del Tipo Lindo, comienzan a aceptarse tal y como son. Esta aceptación de sí mismos les permite aceptar sus pasiones y enfrentar sus miedos.

La formación de una visión más exacta de uno mismo y del mundo alrededor es lo que permite que la abundancia del universo comience a fluir libremente hacia sus vidas. Algunas veces esto toma la forma de dinero. Otras

toma la forma del amor, otras la forma de sexo. Algunas veces toma la forma de las brillantes luces de la fama. A veces incluye todo lo anterior.

El resto de este capítulo presenta una estrategia para ayudar a los Tipos Lindos en recuperación a convertirse en todo lo que pueden ser. Las siguientes páginas presentan un plan que ya ha ayudado a innumerables Tipos Lindos a descubrir su pasión y a vivir explotando todo su potencial. Puede hacer lo mismo por ti.

Enfrentar sus miedos ayuda a los Tipos Lindos a conseguir la vida que quieren

Charlie podría ser el ejemplo perfecto de los Tipos Lindos que rinden por debajo de su capacidad y que no tienen pasión. Cuando lo conocí estaba aferrado a un trabajo que odiaba y viviendo una vida caracterizada por la mediocridad y el miedo. Charlie había terminado su carrera de ingeniero un par de años atrás, y sin embargo continuaba en el mismo empleo que había conseguido antes de entrar a la universidad. Los empleadores de Charlie le habían prometido un gran ascenso después de su graduación. Al no cumplir ellos con lo prometido, Charlie solamente reprimió su resentimiento y continuó haciendo lo mismo que siempre había hecho.

La única pasión de Charlie era volar. A pesar de las advertencias de desastre de su madre, había comenzado a tomar clases de vuelo después de terminar la universidad. Aunque soñaba con obtener su licencia de piloto, parecía nunca ser capaz de completar los requerimientos necesarios para lograr su objetivo.

Una mujer de su empresa le habló a Charlie de mi sitio web. Cuando leyó la descripción del Tipo Lindo, se sintió mortificado. No podía imaginarse cómo alguien podía conocerlo tan bien. Le llevó seis meses juntar el valor para enviarme un correo electrónico, y dos meses más para enviarme el segundo. Desde la primera vez que Charlie vio mi sitio web supo que necesitaba unirse a un grupo de hombres, pero la idea de ser tan vulnerable lo aterrorizaba.

En ese punto fue que Charlie tomó una decisión que cambió su vida. Decidió que, si algo le daba tanto miedo, tenía que enfrentarlo y hacerlo. Sabía poco entonces, pero esa decisión era el comienzo de un viaje que iba a llevarlo hacia el redescubrimiento de su pasión y de su propósito en la vida.

Durante el siguiente año y medio vivió con una creencia: si tenía miedo de algo, tenía que confrontarlo. El progreso de Charlie fue lento pero firme. Básicamente gateó hasta que pudo caminar, luego dio pasitos de bebé hasta que pudo correr, y una vez que arrancó, no había manera de pararlo.

Durante un período de dieciocho meses, Charlie dio varios pasos hacia el redescubrimiento de su pasión y de su propósito en la vida.

Se volvió más y más activo en su grupo de *¡No más un Tipo Lindo!*, revelándose a sí mismo y confrontando a sus compañeros.

Comenzó a ver el descuido que había experimentado y los mensajes basados en el miedo que había recibido en su familia.

Le pidió a su padre que viniera a consulta con él y lo confrontó por su no disponibilidad y su falta de preocupación por su bienestar cuando era niño.

Dejó de echarle la culpa a su novia por su falta de dinero para sus clases de vuelo.

Cambió de escuelas de vuelo cuando la escuela a la que asistía no le pudo dar el tipo de instrucción y equipo que necesitaba.

Comenzó a entrevistarse para trabajos en los que pudiera aprovechar su título de ingeniería.

Comenzó a confrontar sus sentimientos de inadecuación, los mensajes familiares respecto a no arriesgarse, y las creencias distorsionadas acerca de su título de ingeniero.

Confrontó a su novia (de quien tenía mucho miedo al principio) acerca de su poca participación en las responsabilidades domésticas.

Voló solo y obtuvo su licencia de piloto.

Le permitió a su grupo llevarlo a un restaurante en su cumpleaños, donde enfrentó su miedo de ser el centro de atención.

Solicitó y consiguió un trabajo con una compañía de ingeniería que le expresó su creencia de que era capaz, talentoso y que tenía algo que ofrecerles.

Cuando Charlie le dijo al grupo que había obtenido el trabajo, me di cuenta de que yo mismo había sido testigo de una metamorfosis de proporciones épicas. Charlie había pasado, de ser un Tipo Lindo introvertido, asustado y pasivo, a ser un hombre que evolucionaba con pasión y propósito.

Le pedí a Charlie que me enviara un correo electrónico con su fórmula para el éxito. He aquí lo que escribió:

Bob:

Aquí está, grosso modo, cómo llegué a obtener el empleo:

Lo primero, antes que otra cosa, yo tenía que dejar de jugar a la víctima.

Comencé a establecer límites. Al principio eran pequeños, pero crecieron con el tiempo.

Una vez que los establecí y fueron respetados, comencé a creer en mí mismo.

La honestidad llegó a mí en alguna parte del camino.

Tomé consciencia de que soy un adulto, que tengo una educación y que estoy calificado para desempeñar el papel de un ingeniero industrial.

Yo siempre supe que mi jefe anterior era disfuncional, y que había una razón por la que me sentía incómodo. Cuando finalmente me di cuenta y acepté el hecho de que yo no necesitaba ese sistema para sobrevivir, pude finalmente seguir adelante.

Charlie

Trazar su propia trayectoria permite a los Tipos Lindos conseguir la vida que quieren

La mayoría de las personas, incluidos los Tipos Lindos, no se responsabilizan conscientemente por crear el tipo de vida que quieren. La mayoría de la gente simplemente acepta el lugar donde está y actúa como si tuviera poco poder para darle forma a una vida excitante, productiva y satisfactoria.

Cuando les digo a los Tipos Lindos que se tienen que hacer cargo de sus vidas, la mayoría tienen dificultad para entender este concepto. Simplemente, el que puedan tomar decisiones y actuar para hacer que estas decisiones se hagan realidad, no embona con sus paradigmas.

Yo animo a los Tipos Lindos a que visualicen crear una vida en la que hagan lo que les gusta y les paguen por ello. La mayoría tienen problemas con este concepto. Actúan como si les pidiera que creyeran en un cuento de hadas. En ocasiones desechan la idea con la excusa: “No todo el mundo puede tener suerte como tú (refiriéndose a mí), tener un trabajo que les guste y por el que les paguen también”. Por un tiempo yo acepté esta lógica, hasta que caí en la cuenta de que la vida que yo estaba viviendo no tenía nada que ver con la suerte.

Conseguir un doctorado supuso una decisión consciente, persistencia y trabajo arduo, no suerte.

Construir una consulta de terapia supuso enfrentar miedos, dejar un trabajo seguro y bien pagado, hacer sacrificios, trabajar dos turnos para pagar gastos, aprender por prueba y error y vivir un período de pobreza, no suerte.

Desarrollar mis habilidades como terapeuta supuso un compromiso con mi crecimiento personal, una evolución constante y una inversión financiera en mi propio proceso terapéutico personal, no suerte.

Escribir un libro, hacer mi página web y conseguir que publicaran mi libro requirió de persistencia y la confrontación con numerosos miedos, no suerte.

Yo no soy nada especial. Soy un tipo ordinario con talentos ordinarios. Tengo muchos de los mismos miedos que tienen los Tipos Lindos con quienes yo trabajo. No tengo ningún talento especial o habilidad que la mayoría de mis clientes no tengan.

¿Cuál es la diferencia?

- Una decisión consciente de enfrentar mis miedos
- Una decisión consciente de no conformarme con la mediocridad
- Una decisión consciente de hacer mis propias reglas

Piensa en la gente que respetas o admiras. La mayoría probablemente comenzó con nada, pero encontró maneras de crear vidas interesantes, productivas y llenas de pasión. Estas personas planearon su propia trayectoria e hicieron sus propias reglas. ¿Qué es lo que los hace diferentes? La mayoría es sólo gente ordinaria que se hizo cargo de su vida.

He aquí la buena noticia; si ellos pudieron, tú también. Una de mis afirmaciones favoritas es: *lo que un hombre puede hacer, también otro lo puede hacer*. Piensa en esto: si otros se han hecho cargo y han creado vidas que vale la pena imitar, tú también puedes. *La única cosa que te detiene y no te permite tener el tipo de vida que quieres, eres tú*. Es hora de que comiences a trazar tu propia trayectoria, a dictar tus propias reglas y a hacer de tus sueños una realidad.

Actividad de liberación 40

Lee la lista de abajo. Elige uno de los puntos y menciona un miedo tangible de tu vida. Anota cómo vas a confrontar ese punto específico. Después, da un paso para enfrentar ese miedo. Pídele a alguien que te apoye y te anime. No intentes hacerlo solo.

Recuerda, sin importar lo que suceda, saldrás adelante.

- Pedir un aumento o ascenso
- Dejar un trabajo que no te satisface

- Comenzar tu propio negocio
- Volver a la escuela
- Confrontar una situación conflictiva
- Promover una idea o algo que tú creaste
- Perseguir una meta de toda tu vida
- Dedicar más tiempo a una afición o un interés

Dejar de tratar de hacerlo todo bien permite que los Tipos Lindos consigan la vida que quieren

Este libro comenzó como unos capítulos que planeé escribir para dárselos a los hombres en mi primer grupo de *¡No más un Tipo Lindo!*. Al inicio, cuando no tenía un programa o una meta, lo que escribí fue un registro espontáneo de mi creciente comprensión del síndrome del Tipo Lindo. Antes de que pasara mucho tiempo, mis clientes y los miembros de mi familia comenzaron a sugerirme que escribiera un libro. Parecía ser una lógica extensión de lo que ya estaba haciendo, por lo que la idea tenía perfecto sentido.

Fue en ese tiempo que algo comenzó a cambiar. En vez de ser cosas que había comprendido e ilustraciones que había escrito para un puñado de clientes, dirigí mi esfuerzo a producir algo que valiera la pena publicarse y que fuera ampliamente distribuido. Comencé a escuchar a la gente que me decía cosas como “best-seller”, *Oprah*, y “hágase rico”.

Lo que una vez fue una labor de amor sin esfuerzo comenzó a tambalearse bajo el peso de la expectativa. Para poder estar a la altura de los nobles estándares que sugería la gente, mi libro tenía que ser bueno. Y no sólo bueno, perfecto.

Con ese programa trabajé seis años para completar *¡No más un Tipo Lindo!*. La pregunta más común que me hacían mis amigos y mi familia durante este tiempo era: “¿Cuándo vas a terminar tu libro?”.

Al paso de los años, el manuscrito pasó, al menos, por siete revisiones, así como por una extensa edición. Varios factores contribuyeron a que el libro tardara tanto en estar listo, pero la razón más grande era que yo pensaba que el libro tenía que ser perfecto. Pensé que tenía que ser perfecto para que lo publicaran. Perfecto para que la gente lo comprara. Pensé que tenía que ser perfecto para que pudiera ayudar a la gente.

Por desgracia, esta mala interpretación tenía varias consecuencias perjudiciales; yo creía que tenía que escribir todo lo que sabía sobre el síndrome del Tipo Lindo (el manuscrito original de este libro era, por lo menos, cuatro veces más largo). Yo creía que tenía que ser un escritor elocuente. Yo creía que el texto no debía tener ningún defecto.

Fui a terapia para averiguar por qué no podía terminar mi libro. Mis hijos estaban desilusionados; predecían que nunca iba a terminar. Mi esposa amenazó, medio en broma, que me iba a dejar si no lo acababa.

Finalmente, después de años de frustración, tuve un gran avance. Una persona muy sabia me sugirió que me diera el permiso para no publicarlo nunca y de inmediato me sentí muy aliviado.

Me di cuenta de que me había desviado de mi meta original; escribir algo de lo que había aprendido que pudiera ayudar a algunos hombres a mejorar sus vidas. Una vez que me quité la carga de sentir que tenían que publicar mi libro, de que yo fuera un escritor de lo más popular, y de que saliera en el show de *Oprah*, todo cambió. Regresé a mi programa original. Desde entonces, cada vez que escribía me preguntaba algo: “¿Va esto a ayudar a mis clientes a encontrar respuestas a sus problemas?”. También continué recordándome que mis clientes nunca se iban a beneficiar completamente acerca de lo que yo sabía si nunca terminaba el libro.

Una vez que abandoné la creencia de que *¡No más un Tipo Lindo!* tenía que ser perfecto, las cosas comenzaron a caer en su lugar. Completé el libro. Mis clientes me dijeron que estaba cambiando sus vidas. Algunos terapeutas comenzaron a solicitar copias para sus clientes. Programas en vivo en el radio y escritores de revistas y periódicos comenzaron a contactarme para hacerme entrevistas. Contraté a un agente. Los publicistas comenzaron a perseguirme.

Tratar de hacerlo todo bien sólo le estaba robando la existencia a *¡No más un Tipo Lindo!*. Soltar y dejar que fuera “suficientemente bueno” me liberó para aceptar mi pasión y crear algo que tuviera un valor duradero. Este mismo principio se aplica a todas las áreas de la vida del Tipo Lindo en recuperación.

Actividad de liberación 41

¿Qué es lo que realmente quieres en la vida? ¿Qué te impide hacerlo realidad? Escribe tres cosas que quieras hacer en tu vida. Después escribe una afirmación personal que te lleve a donde quieres ir y pégala en un papel donde la puedas ver. Comparte tus sueños y tu afirmación con una persona segura.

Actividad de liberación 42

¿De qué manera se interpone tu perfeccionismo, o tu necesidad de hacerlo todo bien, con el pleno desarrollo de tu pasión y de tu potencial? Elige una cosa que siempre hayas querido hacer: escribir un libro, convertir tu pasatiempo en negocio, irte a vivir a otro lado, volver a la escuela, aceptar completamente un talento.

Ahora, pregúntate a ti mismo esto; si supieras por adelantado que este esfuerzo iba a ser un éxito, ¿lo pensarías dos veces para intentarlo? ¿Te sentirías liberado de la creencia de que tienes que hacer todo perfectamente? ¿Te motivaría saber esto para comenzar algo o para continuar lo que estás haciendo? ¿Qué riesgos estarías dispuesto a correr si supieras de antemano que no hay manera de que fracasas?

Entonces, ¿qué estás esperando? ¡Haz a un lado la necesidad de hacerlo perfectamente, y simplemente hazlo!

Aprender a pedir ayuda permite a los Tipos Lindos conseguir la vida que quieren

Una de las principales razones por la que los Tipos Lindos con frecuencia no llegan a explotar su pleno potencial es que ellos creen que tienen que hacerlo todo por sí solos. Phil es un buen ejemplo.

La meta de Phil en la vida era la de ser rico. Parecía que tenía muchas cosas en su favor: era atractivo, inteligente, abierto y simpático. Sin embargo, Phil siempre parecía quedarse corto cuando se trataba de lograr sus elevados objetivos y sueños. Algunas cosas se interpusieron en su camino; tomaba atajos, postergaba cosas y tenía inseguridades acerca de si merecía tener lo que en verdad quería.

Tal vez la piedra más grande en el camino era su dificultad para pedirle a la gente que lo ayudara. Phil tenía unas cuantas creencias profundas erradas respecto a esto. Él no creía merecer lo que quería. No creía que sus necesidades fueran importantes para otras personas. Creía que la ruta más corta para no conseguir satisfacer sus necesidades era la de pedir las cosas con claridad y directamente.

Un día en su grupo de *¡No más un Tipo Lindo!*, Phil se lamentaba acerca de la falta de sexo en la relación con su esposa. Le pregunté si él le había

pedido a ella que tuvieran sexo. Me dijo que no. Le pregunté si creía que su mujer quería tener sexo con él, pero también me dijo que no.

Lo dije que yo pensaba que su falta de sexo era síntoma de un problema más grande en su vida: que él mismo no creía que sus necesidades fueran importantes y que otras personas estuvieran dispuestas a ayudarlo a satisfacerlas. Le sugerí que el cambiar sus creencias acerca de sus necesidades sexuales podría ser un buen punto para empezar a cambiar las creencias profundas que le impedían obtener otras cosas que él deseaba en la vida.

La siguiente semana, Phil tenía una sonrisa de oreja a oreja. “Mi mujer y yo tuvimos sexo”, dijo alegremente. El grupo compartió su entusiasmo. Querían saber cómo había pasado.

La respuesta de Phil fue simple: “Se lo pedí”.

La pregunté cómo se sentía su mujer teniendo sexo con él. “Ella no tuvo problema con ello”, me contestó. “Dice que le gusta tener sexo conmigo, pero que como yo no se lo había pedido en mucho tiempo, pensó que yo no tenía interés”.

Una semana más tarde, Phil le dijo al grupo que tenía mucho miedo de pedirle a su suegro que le prestara dinero para cambiar las ventanas de su casa. Algunos de los miembros del grupo comenzaron a hacerle preguntas acerca del costo. Algunos dijeron que habían tenido el mismo tipo de proyecto en el pasado. Sugerí que Phil le pidiera al grupo que lo ayudara. Fue como sacarle una muela, pero Phil les pidió a los hombres que lo ayudaran a cambiar las ventanas. Los miembros del grupo contestaron unánimemente que les daría mucho gusto hacerlo. Un mes más tarde los hombres se reunieron en casa de Phil y trabajaron en equipo como a la antigua; cuando los hombres se juntaban para construir cosas.

Estas dos experiencias tuvieron un gran impacto en Phil. Él comenzó a ver que sus necesidades eran importantes, que la gente quería ayudarlo a satisfacerlas, y que la manera más segura de hacer que la gente lo ayudara era la de pedir las cosas.

Phil comenzó a construir este nuevo paradigma en su vida. Unas semanas después compartió con el grupo su plan para comenzar su propio negocio. Un amigo de la familia se había ofrecido a ayudarlo a comenzar con su negocio de decoración de jardines. Este prospecto lo emocionó en especial porque el trabajo de temporada le permitiría enseñar *snowboarding* durante el invierno; el sueño de toda su vida.

Un viejo amigo se ofreció a ser su apoyo financiero. Su esposa se ofreció voluntariamente a buscar un trabajo que pagara los beneficios del seguro de

salud. Unos hombres en el grupo se ofrecieron a ayudarlo a escribir un plan de negocios y a estructurar su contabilidad.

Mientras Phil trató de hacer todo por su cuenta, conseguir lo que quería le costaba mucho trabajo. Una vez que comenzó a pedir ayuda y a dejar que la gente le ayudara, su vida comenzó a girar. Ahora va en camino a crear el tipo de vida y la vocación con las que siempre soñó.

Identificar comportamientos de sabotaje ayuda a los Tipos Lindos a conseguir la vida que quieren

Como lo mencioné antes en el capítulo, los Tipos Lindos encuentran numerosas y creativas maneras de sabotear su propio éxito en la vida. Pierden tiempo, retrasan las cosas, comienzan algo pero no lo terminan. Pasan demasiado tiempo arreglando los problemas de los demás, se distraen a sí mismos persiguiendo cosas triviales. Crean caos. Inventan excusas.

Sal es un buen ejemplo de esto. Fue educado por un padre pasivo y por una madre esquizofrénica. Ninguno de los dos estuvo disponible para ponerle atención o satisfacer sus necesidades. A una temprana edad tuvo que responsabilizarse por el bienestar de su hermano menor. Sal, virtualmente, no tuvo opciones cuando era niño. Cuando tenía miedo o se sentía abrumado, se agachaba y marchaba pesadamente con obstinada determinación.

Ya de adulto, Sal trabajó en un taller de hojalatería para su tío. Su tío era un comerciante tacaño y de corta vista que apenas se involucraba en el negocio. Fue trabajo de Sal crear un negocio rentable con los limitados recursos y los empleados insatisfechos que proveía su tío (en realidad, Sal operaba asumiendo que esta hazaña podría llevarse a cabo exitosamente).

Cada semana, cuando Sal venía al grupo de hombres, la orden del día era tomarse un par de píldoras contra el dolor de cabeza para mitigar el estrés que le producía estar negociando situaciones imposibles en el trabajo. Le pregunté a Sal si quería explorar opciones para su situación laboral. “Y, ¿para qué?”, respondió. “No hay nada que pueda hacerse”.

Durante unos quince minutos, los miembros del grupo le hicieron preguntas y le propusieron opciones. Sal parecía un hombre sufriendo un tratamiento dental sin anestesia.

“¿Podrías hablar con tu tío y hacerle saber lo difícil que es trabajar con los recursos que te da?”.

“Lo he intentado. No le importa nada”.

“¿Podrías ofrecer compartir ganancias para motivar a los empleados?”.

“Mi tío es demasiado tacaño. Jamás haría eso”.

“¿Podrías contratar a un asistente para que te ayude con la carga pesada?”.

“Lo intentamos una vez, pero no resultó”.

“¿Podrías dejar la administración y volver a pintar coches?”.

“Podría ganar más dinero, pero es demasiado tóxico”.

“¿Podrías salirte del negocio de la hojalatería y dedicarte a algo más?”.

“¿Cómo qué? Tengo una hipoteca, una esposa y dos hijos. ¿Cómo se supone que comience de nuevo a estas alturas?”.

“¿Cuál es tu pasión, el trabajo de tus sueños?”.

Esta vez, Sal se detuvo a pensar por unos momentos antes de responder. “Siempre he querido enseñar artes marciales. Pero no hay manera de que eso pueda suceder. Tendría que trabajar por las noches y los fines de semana. A mi mujer no le iba a gustar, y estaría lejos de los niños por mucho tiempo”.

Con cada pregunta que le hacían, y cada opción que le proponían, Sal se iba poniendo visiblemente tenso. Sus ojos reflejaban un miedo tal, que parecía que lo estuvieran interrogando agentes de la Gestapo con macanas y picahielos. Cuando se hizo obvio que explorar nuevas opciones sólo agravaba su miedo y lo hacían ser más hermético, los miembros del grupo fueron compasivos y se contuvieron. Más tarde, Sal dijo que la experiencia lo había hecho sentir “bombardeado por el grupo”.

En la mayoría de las situaciones, los Tipos Lindos no son víctimas a los ojos de los demás; *son víctimas de sí mismos*. Debido a sus actitudes y actos, lo único que Sal hizo fue asegurarse de nunca experimentar ningún tipo de éxito o de satisfacción en su trabajo. Le resultaba mucho más familiar y cómodo quedarse aferrado a una situación de estrés, en la que nunca iba a ganar.

Todos los Tipos Lindos con quienes he trabajado, en algún punto han tenido que tomar la decisión consciente de dejar de sabotearse a sí mismos. Este es un aspecto crucial en la recuperación del síndrome del Tipo Lindo. Para comenzar a obtener lo que quieren en la vida, en el trabajo y en sus carreras, los Tipos Lindos tienen que tomar la decisión consciente de dejar de estorbarse a sí mismos.

Una manera de hacer esto es la de cambiar la manera en que ven el cambio. Esto comienza cuando los Tipos Lindos se dan cuenta del por qué se ponen tantas barreras inconscientemente, las cuales los mantienen sintiéndose atorados. Una hipoteca, una esposa, la falta de un título universitario, deudas, sus hijos; todas son excusas. Hacer cambios significativos en la vida no

requiere botar todas estas cosas. Implica verlas como lo que son; excusas, y dar pequeños pasos en la dirección en la que uno quiere ir.

Por ejemplo, Sal podía comenzar a enseñar artes marciales una noche por semana. Podía comenzar a trabajar en pagar su deuda personal, lo cual le permitiría cambiar de trabajo en el futuro. Podía reenfocar el tiempo que pasaba en actividades triviales e insatisfactorias.

Actividad de liberación 43

¿Crees que tus necesidades son importantes? ¿Crees que otras personas están dispuestas a ayudarte a satisfacerlas?

En una hoja de papel haz una lista de las personas que te ayudarían en este momento de tu vida. Pueden ser amigos y familiares, y pueden ser profesionistas, tales como doctores, abogados, terapeutas y contadores públicos. Después de hacer la lista, responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué tipo de ayudantes necesitas todavía?
- ¿Cómo puedes usar a estos ayudantes de manera más efectiva?
- ¿Cómo impides que estas personas te ayuden?

Comienza a buscar oportunidades para pedirles ayuda a estas personas. Construye redes. Antes de pedir ayuda, repite la siguiente afirmación: esta persona quiere ayudarme a satisfacer mis necesidades.

Actividad de liberación 44

Identifica de qué manera te sabotearas a ti mismo. Una vez que hayas identificado tus patrones, determina qué puedes hacer, que sea diferente, para conseguir lo que en verdad deseas. Revisa cada uno de los puntos siguientes, e identifica los comportamientos específicos que te ayudarán a dejar de sabotearse y a lograr tus objetivos.

- Enfocarte
- Hacerlo ahora
- Aceptar “suficientemente bueno” en lugar de “perfecto”
- Terminar lo que comienzas

- No comenzar nuevos proyectos hasta terminar completamente los anteriores
- No poner excusas
- Alejarte de los problemas de otras personas

Comparte tu estrategia con una persona segura. Velos regularmente para que ellos monitoreen lo que estás haciendo (no hacerlo podría ser una efectiva manera de sabotearse a ti mismo).

Actividad de liberación 45

Pon este libro a un lado por unos instantes y cierra sus ojos. Respira profundamente un par de veces y exhala lentamente. Aclara tu mente.

Una vez que te sientas relajado, imagínate viviendo en un mundo de abundancia. En este mundo de abundancia no existen impedimentos ni limitaciones. Las cosas buenas pasan junto a ti continuamente. Imagina cada cosa abundante que hayas deseado; un coche, una casa, amigos, amor, gozo, riqueza, éxito, paz mental, retos. Visualízate viviendo tu vida rodeado de esta abundancia.

Repite esta visualización varias veces al día hasta que comiences a sentir que es real para ti. Abre tus brazos, tu corazón y tu mente. Hazte a un lado, y deja que esto suceda.

Desarrollar una visión más precisa del mundo permite a los Tipos Lindos conseguir la vida que quieren

¿Alguna vez te has preguntado por qué algunas personas parecen tener mucho más que tú? ¿Más dinero, un mejor trabajo, un coche más bonito, una esposa más bella? ¿Envidias a esta gente? ¿Resientes el hecho de que ellos tengan lo que tú no? ¿Alguna vez te preguntas cuándo te tocará a ti?

Debido a sus experiencias de vida temprana, los Tipos Lindos tienden a ser gobernados por los pensamientos de privación. Ellos creen que sólo hay un cierto número de cosas buenas a su alrededor, y que si alguien ya tiene muchas, entonces quedan menos para ellos.

Los Tipos Lindos tienen dificultades para comprender que vivimos en un universo abundante, y que se está expandiendo constantemente. Tienden a ver las cosas buenas como escasas. Se aferran fuertemente a lo que tienen, temiendo que si lo pierden, jamás lo volverán a tener. Creen que deben tener el control y manipular las cosas para asegurarse de que no las perderán. Juegan a la segura, pues no creen que sus necesidades podrán ser cubiertas siempre.

Este paradigma de escasez puede ser ilustrado por un Tipo Lindo llamado Russell. Como vendedor exitoso, Russell ganaba un cómodo salario de más de cien mil dólares al año. Religiosamente ponía el cuarenta por ciento de su salario en una cuenta de ahorros e inversiones. Mantenía un mínimo de \$30,000 dólares de saldo en su cuenta de cheques. A pesar de la habilidad que tenía para hacer dinero, Russell era gobernado por su pensamiento de privación. Russell tenía tanto miedo de la ruina financiera que no permitía que su mujer se gastara 9 dólares en un video para sus hijos, si no entraba en el presupuesto.

El pensamiento de privación de Russell en cuanto al dinero era un reflejo de cómo veía el mundo en general. Su padre era mezquino y rígido y había elegido a Russell para un trato crítico, mientras que a sus dos hermanos los colmaba de alabanzas y de favores. Años más tarde, antes de morir, su padre lo sacó de su testamento y le dio toda su parte a la iglesia. No es de extrañarse que Russell viera el mundo con ojos de privación.

Cuando llegamos a ver el mundo como un lugar de abundancia, nos damos cuenta de que hay suficiente para todos. Todo lo que necesitamos flota a nuestro alrededor; todo lo que tenemos que hacer es salirnos de nuestro propio pensamiento limitado, y dejar que las cosas lleguen a nosotros.

Mira la riqueza a tu alrededor; los coches que las personas conducen, las casas en las que viven, los viajes que hacen. No puedes discutir acerca de la riqueza material pura que puedes crear en tu mundo. Si otros viven vidas plenas y abundantes, ¿por qué tú no? Recuerda, *lo que puede hacer un hombre lo puede hacer otro*.

- Si un hombre puede ganar un millón de dólares, ¿por qué tú no?
- Si un hombre puede iniciar el negocio de sus sueños, ¿por qué tú no?
- Si un hombre puede manejar un Mercedes, ¿por qué tú no?
- Si un hombre puede renunciar a un trabajo que le desagrada y encontrar uno mejor, ¿por qué tú no?
- Si un hombre puede ser un instructor de *snowboard*, ¿por qué tú no?

Por desgracia, el mundo no nos puede dar nada que no estemos listos para recibir. Debido a que los pensamientos de privación mantienen a las personas aferradas a lo que tienen, no existe una receptividad para recibir más. Como lo descubrió Phil, cuando pedimos lo que queremos y esperamos obtenerlo, nos va a llegar, de una forma o de otra.

Actividad de liberación 46

Lee la lista de reglas siguiente. Intenta seguir algunas de ellas. Añade a la lista tus propias reglas. Anota estas reglas en tarjetas y ponlas donde puedas verlas cada día.

- Si te da miedo, hazlo.
- No te conformes. Cada vez que lo haces obtienes exactamente aquello con lo que te has conformado.
- Ponte en primer lugar.
- Sin importar lo que suceda, vas a salir adelante.
- Lo que sea que hagas, hazlo al cien por ciento.
- Si sigues haciendo lo que siempre ha hecho, vas a conseguir lo que siempre has conseguido.
- Tú eres la única persona en este planeta responsable de tus necesidades, deseos y felicidad.
- Pide lo que quieras.
- Si lo que estás haciendo no está funcionando, intenta hacer algo diferente.
- Sé claro y directo.
- Aprende a decir “no”.
- No pongas excusas.
- Si eres es un adulto, eres lo suficientemente grande para hacer tus propias reglas.
- Permite que la gente te ayude.
- Sé honesto contigo mismo.
- No permitas que nadie te trate mal. Nadie. Nunca.
- Sal rápido de una situación mala, en vez de esperar que la situación cambie.
- No tolere lo intolerable. Nunca.
- Deja de culpar a otros. Las víctimas nunca triunfan.
- Vive con integridad. Decide lo que parezca ser bueno para ti y hazlo.
- Acepta las consecuencias de tus actos.

- Sé bueno contigo mismo.
- Piensa “abundantemente”.
- Encara de frente las situaciones difíciles y el conflicto.
- No hagas nada en secreto.
- Hazlo ahora.
- Estate dispuesto a soltar lo que tienes para que puedas recibir lo que quieres.
- Diviértete. Si no te estás divirtiendo, algo está mal.
- Permítete fracasos. No hay errores; sólo experiencias de aprendizaje.
- El control es una ilusión. Suéltalo. Permite que la vida suceda.

Consigue la vida que quieres: la estrategia de *¡No más un Tipo Lindo!* para el éxito

Los Tipos Lindos creen que existe un juego de reglas que son las que gobiernan todo tipo de comportamientos. Están convencidos de que si pueden descifrar estas reglas y apegarse exitosamente a ellas, vivirán una vida armoniosa y feliz. También creen que existen consecuencias nefastas si no logran descifrarlas y obedecerlas.

Descubrir la pasión y el propósito requiere averiguar qué es lo que funciona y lo qué no. La gente madura y exitosa establece sus propias reglas. Estas reglas se miden por sólo una norma: *¿funcionan?*

A lo largo de los años, los hombres en mis grupos de *¡No más un Tipo Lindo!* han descubierto una variedad de reglas que funcionan para ellos. Estas reglas los han ayudado a descubrir su pasión y a vivir a su pleno potencial. Estas reglas los han ayudado a crear el tipo de vida y de vocación que verdaderamente desean.

Es hora de que tú también comiences a obtener lo que quieres. Liberarte del síndrome del Tipo Lindo te permitirá descubrir tu pasión y tu potencial reales. Al responsabilizarte por crear el tipo de vida que realmente quieres, podrás convertirte en lo que supone que debías ser.

Epílogo

Me tomó seis años escribir este libro. Durante este tiempo, he trabajado con innumerables Tipos Lindos y sus parejas. En promedio, he trabajado en tres grupos de *¡No más un Tipo Lindo!* por semana. En tiempo de grupo son más de 1 800 horas de trabajo con Tipos Lindos. Durante este tiempo he observado muchas cosas emocionantes y profundas.

He visto a numerosos hombres pasar, de ser víctimas indefensas, pasivas, controladoras y resentidas, a ser hombres con poder e integridad.

He visto muchas relaciones mejorar dramáticamente, y he visto a muchas morir una muerte que debía haber sucedido mucho antes.

He escuchado testimonios que no han sido solicitados y leído cartas de gratitud de hombres y mujeres acerca de los cambios que han experimentado en sus vidas.

He recibido respuestas de hombres y mujeres de todo el mundo, que se han visto a sí mismos, o a alguno de sus seres amados, en la descripción del Tipo Lindo en mi sitio web.

Basándome en todas esas cosas y observándolas, he aquí mi mayor descubrimiento: que las herramientas y el conocimiento presentados en *¡No más un Tipo Lindo!* funcionan.

Ahora que has terminado de leer el libro, te invito a que comiences de nuevo desde el principio. Tómate tu tiempo para hacer los ejercicios de liberación. Si todavía no haces esto, encuentra a una persona o a un grupo que te den asistencia en tu viaje de recuperación del síndrome del Tipo Lindo. Si estás en una relación, pídele a tu pareja que lea el libro. Comparte con él o ella las cosas que vayas comprendiendo acerca de ti mismo.

Trabajar con el programa de recuperación presentado en *¡No más un Tipo Lindo!* es uno de los regalos más grandes que te puedas dar o que puedas darle a tus seres queridos. Mientras aprendes a darte la aprobación que necesitas, descubrirás dentro de ti una inimaginable capacidad para amarte a ti mismo, a aceptar el amor, y a vivir una vida plena. Este tipo de expansión

puede atemorizarte al principio, pero es tu esencia, y de quien se supone que debes ser.

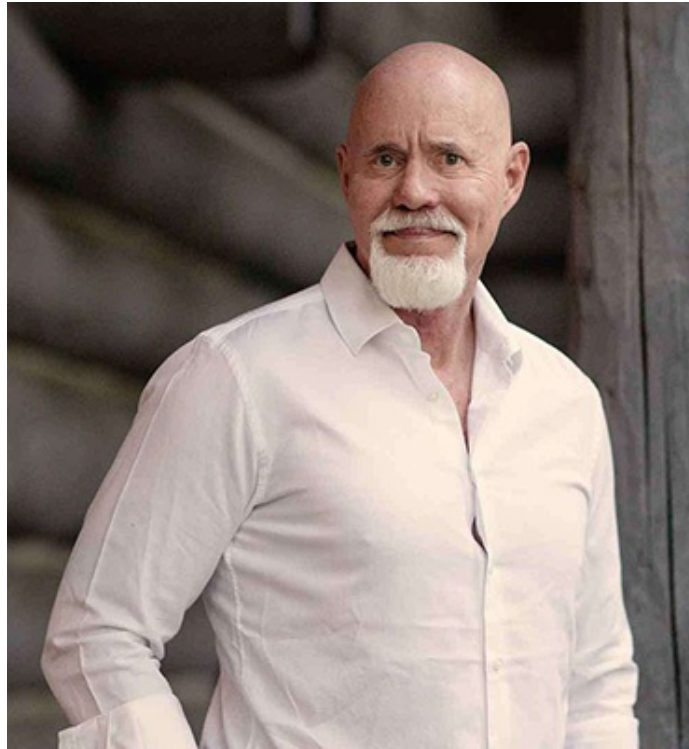
Con el descubrimiento de tu verdadero ser llega una libertad sin límites. Libertad para ser justamente quien eres. Libertad para dejar de buscar aprobación. Libertad para comenzar a conseguir lo que quieres.

DrGlover.com

El Dr. Glover ofrece numerosos recursos para los Tipos Lindos en recuperación en su sitio **www.drglover.com**. Estos incluyen:

- Material impreso y grabaciones de audio
- Grupos de apoyo en línea gratuitos
- Grupos de terapia para hombres
- Terapia de larga distancia por teléfono y correo electrónico
- Seminarios, talleres y clases
- Calendario de eventos actuales
- Una columna de preguntas y respuestas

Aprovecha los muchos recursos ofrecidos en **www.drglover.com** y comienza a obtener lo que quieres del amor y de la vida.



El doctor Robert Glover es una autoridad reconocida a nivel mundial sobre el síndrome del Tipo Lindo. Es un invitado frecuente a programas de radio, y ha sido destacado en numerosas publicaciones.

A través de su libro, clases en línea, talleres, podcasts, blogs, consultas y grupos de terapia, el doctor Glover ha ayudado a cambiar la vida de incontables hombres y mujeres alrededor del mundo.

Como resultado de su trabajo, el doctor Glover ha ayudado a miles de Tipos Lindos a transformarse, de seres pasivos y víctimas resentidas, a hombres íntegros y con poder. Junto con estos cambios personales han llegado transformaciones similares en las relaciones íntimas y en las carreras profesionales de estos hombres.

El doctor Glover es el creador de *Dating Essentials for Men*, director de la TPI University, y terapeuta familiar y matrimonial en el estado de Washington.

El doctor Glover divide su año entre Bellevue, WA, y Puerto Vallarta, México.

Contacta al doctor Glover en: robert@drglover.com